



Universidad de Valladolid

TRABAJO FIN DE GRADO

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES
SOCIALES CON PERSONAS MAYORES CON
DISCAPACIDAD AUDITIVA Y VISUAL LEVE

Autora

Laura García Carracedo

Tutores

Xoan González González

Pedro Urchegi Bocos

Facultad de Educación y Trabajo Social

Departamento de Pedagogía

2010-2014

RESUMEN

A partir de la hipótesis de que la mejora en habilidades sociales va a repercutir en mejorar la calidad de vida de las personas mayores, se ha desarrollado un programa de intervención dirigido a personas mayores con discapacidad auditiva y visual leve procedentes de la residencia “Casa Beneficencia” situada en la calle camino del cementerio en Valladolid.

En el presente trabajo hemos utilizado diversas técnicas para la recogida de información previa y posterior diagnóstico de las necesidades individuales de cada persona que participa en la propuesta práctica; obteniendo diferentes resultados por lo que hemos llevado a cabo un programa de HHSS desarrollando diferentes actividades para mejorar la autonomía y promover el desarrollo integral de la persona mayor.

ABSTRACT

From the hypothesis that the improvement in social skills will impact on improving the quality of life of older people, it has developed an intervention program directed at older people with mild hearing and visual disabilities from the residence "Casa Beneficencia" located on the street to the cemetery in Valladolid.

In the present work we have used various techniques for the collection of prior information and subsequent diagnosis of the individual needs of each person participating in practice proposal; obtaining different results so we carried out a program of HHSS developing different activities to improve autonomy and promote the comprehensive development of the older person.

PALABRAS CLAVES

Habilidades sociales, Discapacidad visual y auditiva leve, asertividad, autonomía personal, socialización, integración.

KEYWORDS

Social skills, mild hearing and visual disabilities, assertiveness, personal autonomy, socialization, integration.

ÍNDICE

	Páginas
1. INTRODUCCIÓN.....	4-6
2. OBJETIVOS PREVIOS.....	7
3. JUSTIFICACIÓN.....	8
3.1 Relevancia y relación con las competencias del título.....	9-10
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA Y ANTECEDENTES.....	11
4.1 Habilidades Sociales.....	11
4.1.1 Concepto.....	11-12
4.1.2 Características.....	13
4.1.3 Clasificación.....	13-14
4.1.4 Componentes.....	15-16
4.1.5 Las técnicas de entrenamiento en HHSS.....	16-18
4.1.6 Las habilidades sociales en personas mayores.....	18-20
4.2 La discapacidad auditiva y visual en personas mayores.....	20-23

5. DISEÑO DE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN EN LA RESIDENCIA “CASA LA BENEFICENCIA”	24
5.1 Contextualización de la residencia.....	24-27
5.2 Destinatarios del programa y características.....	27
5.3 Objetivos generales y específicos.....	28
5.4 Metodología.....	29
5.5 Evaluación pre-post.....	30-34
5.5 Actividades.....	34-48
5.6 Temporalización.....	49-51
5.7 Recursos personales, ambientales y didácticos.....	52
5.8 Evaluación y resultados obtenidos.....	53
5.8.1. Resultados evaluación PRE-POST.....	54-57
5.8.2. Sistema de Evaluación Conductual.....	57-59
5.8.3. Escala de Satisfacción personal.....	60
6. CONCLUSIONES Y CONSIDERACIONES FINALES	61-63
7. BIBLIOGRAFÍA Y REFERENCIAS	64-65
8. APÉNDICES (ANEXOS)	66

1. INTRODUCCIÓN

Las habilidades sociales son un pilar imprescindible para el ser humano en la vida diaria; constituyen el repertorio de conductas gracias a las cuales expresamos nuestras emociones, opiniones, actitudes, etc. respetando las de los demás.

Los seres humanos vivimos en grupo y continuamente nos estamos relacionando con los demás individuos, convivimos con otras personas y compartimos objetivos, valores y normas.

Desde pequeños nos han enseñado a relacionarnos con los demás. Nos han mostrado como tenemos que saludar, pedir las cosas, dar las gracias, participar en actividades, escuchar a los demás, expresar nuestros sentimientos, etc.

No es ningún secreto, como señala (Caballo, 1993), que actualmente son millones las personas en la sociedad occidental que no son felices en su vida social; concluyendo que si son infelices en su vida social difícilmente lograrán ser felices en la vida en general.

Fordyce (1980, 1981,1984) ha propuesto los siguientes 14 fundamentos para ser felices:

1. Ser más activo y mantenerse ocupado.
2. Pasar más tiempo en actividades sociales.
3. Ser más productivo en un trabajo recompensante.
4. Organizarse mejor.
5. Dejar de preocuparse.
6. Disminuir las expectativas y las aspiraciones.
7. Desarrollar un pensamiento positivo, optimista.
8. Orientarse hacia el presente.
9. Conocimiento, aceptación e imagen buenos de uno mismo.
10. Desarrollar una personalidad sociable, extravertida.
11. Ser uno mismo.
12. Eliminar las tensiones negativas.
13. Las relaciones íntimas son muy importantes.
14. Valorar y comprometerse con la felicidad.

Según Caballo (1993), es frecuente encontrar en las tiendas, empresas, supermercados que algunas personas que trabajan en estos centros tienen un comportamiento social inadecuado.

Muchas veces nos encontramos con personas que tienen este tipo de comportamiento y nos atienden y nos pueden hacer pasar un mal momento o pasar un mal día.

Es difícil entender como este tipo de personas que tienen que estar en contacto al público pueden llegar a no tener habilidades sociales, ya que su trabajo debería implicar tenerlas.

El presente programa se aplica al colectivo de personas mayores porque consideramos que a este colectivo le cuesta mucho expresar lo que sienten, relacionarse con los demás, valorarse a sí mismo y a los demás, reconocer sus virtudes y errores etc. y esto es debido a los cambios por los que atraviesan en la etapa de la vejez, como son la jubilación, el ingreso en residencias, la soledad, y también por otros cambios relacionados con la salud que se van originando al hacerse mayor como la pérdida visual y auditiva, entre otras.

En la realización de las actividades programadas en la residencia se observa por parte de algunos residentes que no tienen una competición sana, que si alguno/a no realiza la actividad propuesta correctamente por sus diversos problemas en vez de animarlos, ayudarlos o apoyarlos lo que hacen es lo contrario.

Tener una competición sana supone que se tienen que ayudar los unos a los otros para sentirse valorados. Es muy importante ponerse en el lugar del otro, es decir, adoptar una postura o actitud empática.

Los residentes con mejor capacidad cognitiva y física tienen más paciencia y se dan cuenta que hay personas mayores que están peor a nivel físico y cognitivo y que hay que valorar igual su esfuerzo y trabajo a la hora de la puesta en práctica de las actividades e intentar animarlos y proporcionarles su apoyo.

Debido a la importancia de las HHSS en el transcurso de la vida diaria de los individuos en nuestra sociedad actual, creemos que puede resultar útil para estas personas mayores el aprender más sobre el comportamiento social propio y de los demás, y el saber que ese comportamiento se puede cambiar y conocer algunas formas para hacerlo. (Caballo, 1993).

2. OBJETIVOS PREVIOS

Los objetivos que nos hemos planteado al inicio del programa son:

- Concienciar a los participantes del programa de la importancia que tiene el aprendizaje de las habilidades sociales tanto en el desarrollo personal como social.
- Favorecer a través del programa de habilidades sociales que las personas mayores con discapacidad visual y auditiva leve participen en las actividades de la residencia, se desenvuelvan y no sean excluidos por parte de los demás.
- Evitar la pérdida de habilidades sociales y desarrollar la autonomía de estas personas mayores para potenciar sus capacidades físicas, cognitivas y conductuales.

3. JUSTIFICACIÓN

Las relaciones que se originan en la residencia pueden ser afectuosas, cálidas, generosas, engañosas, expresivas, frías, etc. y pueden tener diferentes sentidos como afecto, admiración, sorpresa, ternura, gratitud, seguridad, educación, igualdad, despego, dominación, miedo, sobreprotección, etc.

Estas personas mayores tienen unas particularidades que pueden facilitar o obstaculizar las relaciones con los demás como problemas de sordera y de vista, ansiedad, demencia, etc. y siendo del mismo modo trascendente, su situación personal, familiar y social y las pérdidas de familiares o amistades que repercuten su salud física y psíquica.

Estos cambios físicos, psíquicos, emocionales y sociales provoca en las personas mayores una pérdida de confianza en sus propias habilidades.

Se trata de una etapa en la que se hace necesario ayudar a las personas mayores a fortalecer sus capacidades y a afrontar sus dificultades. Para ello es imprescindible trabajar y estimular el desarrollo de habilidades sociales como la escucha activa, la asertividad, la autoestima, la comunicación, la expresión de emociones, etc.

Durante el período de prácticas hemos podido observar los problemas existentes sobre todo a la hora de realizar las actividades programadas en esta residencia: no utilizan las fórmulas de cortesía correctamente, presentan dificultades a la hora de comenzar, mantener y finalizar una conversación, no reconocen sus propios sentimientos y emociones, cuando están hablando sus compañeros no les prestan atención...Por esta serie de motivos o razones, hemos propuesto la realización de un programa de entrenamiento en habilidades sociales para estos residentes para que estos problemas vayan disminuyendo o incluso desaparezcan.

En este caso, nos hemos centrado en las personas mayores con discapacidad auditiva y visual leve, ya que consideramos que es de gran importancia trabajar con este colectivo porque muestran un alto grado de apatía, inhibición, tristeza, falta de atención y concentración y baja autoestima entre otros. Esto les impide disfrutar del día a día, deteriorando así, sus relaciones interpersonales, familiares, sociales y personales.

Para ello, lo que pretendemos conseguir con la realización de este programa de intervención con estas personas es:

- Aspirar a mayores niveles de autonomía
- Potenciar los pensamientos positivos
- Aumentar su autoestima, que se acepten como son.
- Fomentar la asertividad y mejorar las relaciones personales en el entorno.
- Desarrollar la inteligencia emocional, expresar emociones tanto positivas como negativas.
- Afrontar los retos y miedos
- Aprender a solucionar problemas o conflictos.

3.1 RELEVANCIA Y RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL TÍTULO.

Según la Asociación Estatal de Educación Social (2007), la Educación Social se define como:

“Derecho de la ciudadanía que se concreta en el reconocimiento de una profesión de carácter pedagógico, generadora de contextos educativos y acciones mediadoras y formativas, que son ámbito de competencia profesional del educador social, posibilitando:

- *La incorporación del sujeto de la educación a la diversidad de las redes sociales, entendida como el desarrollo de la sociabilidad y la circulación social.*

- *La promoción cultural y social, entendida como apertura a nuevas posibilidades de la adquisición de bienes culturales, que amplíen las perspectivas educativas, laborales, de ocio y participación social”.*

La elaboración de este programa radica su importancia en la contribución al desarrollo personal y social de las personas con discapacidad visual y auditiva leve y aborda varias competencias que están recogidas en las competencias que pretende el Grado de Educación Social que son:

- La explicación y comprensión de los fundamentos teórico-prácticos de los procesos socioeducativos con criterios de eficacia y calidad.
- El diseño, implementación y evaluación de un programa de habilidades sociales que contribuye a la socialización, integración, promoción social y convivencia cívica.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA Y ANTECEDENTES

4.1 HABILIDADES SOCIALES

4.1.1 Concepto

La conducta asertiva es difícil de personalizar, decir que alguien es “socialmente habilidoso” o “asertivo” sería decir que no comete errores.

De alguna manera, las habilidades sociales se expresan haciendo (en la práctica) y son difíciles de teorizar.

Hay diversos autores que definen la habilidad social de la siguiente forma:

Según Caballo (1986) una habilidad social es: *“El conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas”*.

Otra definición en esta línea la proporciona Gismero (1996) que concibe la conducta socialmente habilidosa como:

“El conjunto de respuestas verbales y no verbales, particularmente independientes y situacionalmente específicas, a través de las cuales un individuo expresa en un contexto interpersonal sus necesidades, sentimientos, preferencias, opiniones o derechos sin ansiedad excesiva y de manera no aversiva, respetando todo ello en los demás, que trae como consecuencia el auto-reforzamiento y maximiza la probabilidad de conseguir refuerzo externo”.

De acuerdo con Monjas (1999), las habilidades sociales son las "*conductas o destrezas sociales específicas requeridas para ejecutar competentemente una tarea de índole interpersonal. Implica un conjunto de comportamientos adquiridos y aprendidos y no un rasgo de personalidad. Son un conjunto de comportamientos interpersonales complejos que se ponen en juego en la interacción con otras personas*".

Hay que tener en cuenta que la asertividad es una parte fundamental de las habilidades sociales que reúne las actitudes y pensamientos que favorecen la autoafirmación como personas y la defensa de los derechos propios con respeto. (Roca, 2003).

Las consecuencias de adoptar una conducta asertiva son las siguientes, según Roca:

- Facilita la comunicación y minimiza la posibilidad de que los demás malinterpreten nuestros mensajes.
- Ayuda a mantener relaciones interpersonales más satisfactorias.
- Aumenta las posibilidades de conseguir lo que deseamos.
- Incrementa las satisfacciones y reduce las molestias y conflictos producidos por la convivencia.
- Mejora la autoestima.
- Favorece las emociones positivas en uno mismo y en los demás.
- Quienes se relacionan con una persona asertiva obtienen una comunicación clara y no manipuladora, se sienten respetados y perciben que el otro se siente bien con ellos.

4.1.2 Características de las habilidades sociales

Si sabemos que son las habilidades sociales, hace falta conocer las características que presentan, es decir, saber cuándo una conducta es socialmente habilidosa.

Según Alberti (1997*b*), las características serían las siguientes:

- a) Se trata de una característica de la conducta, no de las personas.
- b) Es una característica específica a la persona y a la situación, no universal.
- c) Debe contemplarse en el contexto cultural del individuo, así como en términos de otras variables situacionales.
- d) Está basada en la capacidad de un individuo de escoger libremente su acción.
- e) Es una característica de la conducta socialmente eficaz, no dañina.

4.1.3 Clasificación de las habilidades sociales

Las Habilidades Sociales que voy a trabajar con las personas mayores se pueden clasificar en los siguientes grupos que plantea Caballo (2003):

GRUPO I. PRIMERAS HABILIDADES SOCIALES:

1. Escuchar.
2. Iniciar una conversación.
3. Mantener una conversación.
4. Dar las «gracias».
5. Presentarse.

GRUPO II. HABILIDADES SOCIALES AVANZADAS:

6. Participar.
7. Disculparse.

GRUPO III. HABILIDADES RELACIONADAS CON LOS SENTIMIENTOS:

8. Conocer los propios sentimientos.
9. Expresar los sentimientos.
10. Comprender los sentimientos de los demás.
11. Expresar afecto

GRUPO IV. HABILIDADES ALTERNATIVAS A LA AGRESIÓN:

12. Pedir permiso.
13. Ayudar a los demás.
14. Defender los propios derechos.
15. Evitar los problemas con los demás.
16. No entrar en peleas.

GRUPO VI. HABILIDADES DE PLANIFICACIÓN:

17. Tomar decisiones.
18. Discernir sobre la causa de un problema.

4.1.4 Componentes de las habilidades sociales.

Existen diferentes componentes conductuales de las habilidades sociales dependiendo de cada autor, en este caso los componentes aplicados por Caballo (1988), se plasmaron a partir de la revisión de noventa trabajos realizados entre 1970 y 1986.

Los componentes que vamos a desarrollar en el programa de intervención son los siguientes:

COMPONENTES NO VERBALES

- Mirada/contacto ocular
- Gestos
- Expresión facial
- Expresión corporal
- Orientación
- Apariencia personal

COMPONENTES PARALINGUISTICOS

- Volumen de la voz
- Entonación
- Claridad
- Tiempo de habla

COMPONENTES VERBALES

- Contenido general
 - Preguntas con final abierto y cerrado
 - Atención personal
 - Humor
 - Verbalizaciones positivas
 - Variedad de los temas
 - Manifestaciones empáticas
 - Formalidad

- Generalidad
 - Claridad
 - Expresiones en primera persona
 - Razones, explicaciones
-
- Iniciar una conversación
 - Retroalimentación

COMPONENTES MIXTOS MÁS GENERALES

- Afecto
- Conducta positiva espontánea
- Tomar la palabra
- Ceder la palabra
- Conversación en general
- Saber escuchar

4.1.5 Técnicas o procesos de entrenamiento en habilidades sociales.

Según Caballo, el entrenamiento en habilidades sociales (EHS) se encuentra entre las técnicas más utilizadas para la mejora de la efectividad interpersonal y también para la mejora de la calidad de vida.

El entrenamiento en habilidades sociales se puede definir como *“un intento directo y sistemático de enseñar estrategias y habilidades interpersonales a los individuos con la intención de mejorar su competencia interpersonal individual en clases específicas de situaciones sociales”* (Curran, 1985).

Según Caballo las técnicas más empleadas en el entrenamiento de habilidades sociales (EHS) son las siguientes:

- Ensayo de conducta o representación de papeles (Role playing): es el procedimiento más empleado en el entrenamiento en habilidades sociales. Por este procedimiento se representan maneras apropiadas y efectivas de afrontar las situaciones de la vida real que son problemáticas para el paciente.

El usuario representa cortas escenas que simulan a situaciones de la vida real, se le pide que describa brevemente la situación-problema real.

El objetivo principal de esta técnica es aprender a modificar modos de respuestas no adaptativos, reemplazándolos por nuevas respuestas.

- Modelado: es una técnica en la cual el usuario se expone a un modelo que muestra correctamente la conducta que está siendo el objetivo del entrenamiento permitirá el aprendizaje observacional de ese modo de actuación. Tiene la ventaja de ilustrar los componentes no verbales y paralingüísticos de una determinada conducta interpersonal.

- Retroalimentación y reforzamiento: son dos elementos fundamentales del entrenamiento en habilidades sociales. En ocasiones, estos elementos se funden en uno, cuando la retroalimentación que da en el participante es reforzante para él.
El reforzamiento se da en todas sesiones de EHS, sirve para adquirir nuevas conductas, recompensando aproximaciones sucesivas como para aumentar determinadas conductas adaptativas.
La retroalimentación proporciona información específica al sujeto, esencial para el desarrollo y mejora de una habilidad.

- Instrucciones: intenta proporcionar al sujeto información explícita sobre la naturaleza y el grado de discrepancia entre su actuación y el criterio, también suele incluir información específica sobre lo que constituye una respuesta apropiada. Se dan para suministrar a los participantes información sobre la conducta social y también para proporcionar una base y explicación razonada para los ejercicios y ensayos de conducta posteriores.

- Procedimientos cognitivos: en todos programas de entrenamiento en habilidades sociales están implicados elementos cognitivos.

En este caso, en el programa de intervención nos centraremos en estas técnicas, proponiendo diferentes actividades.

4.1.6. Las habilidades sociales con personas mayores

Toda persona, tenga la edad que tenga, tiene posibilidades de transformarse, de cambiar, de aprender nuevas cosas.

El aprendizaje de las habilidades sociales está determinado por las experiencias vividas y el entorno que nos rodean; éstas a su vez constituyen una de las áreas más significativas en el desarrollo social de la persona.

Disponer de habilidades sociales contribuye a una mejora de las relaciones interpersonales entre las personas mayores, mejora la autonomía y también incrementa la calidad de vida.

No hay que olvidar que la vejez es una etapa de pérdidas y de alejamiento o ausencia de los seres queridos (familiares, amigos, etc.), por ello se tiene que fortalecer el mantenimiento de las relaciones, ya que en la edad adulta se empieza a percibir que la interacción social disminuye, esto puede originar un impacto en el estado anímico y cognitivo en las personas mayores que pueden conllevar a problemas de aislamiento social, trastornos depresivos, ansiedad etc.

Es muy importante, en esta etapa, adquirir refuerzos sociales y aportar a las personas mayores de capacidades para afrontar las situaciones diarias aumentando así su autoestima.

Las áreas de preferencia en el trabajo con las personas mayores son las siguientes:

- Desarrollo y mantenimiento de las amistades.
- Habilidades relaciones con el ocio y tiempo libre.
- Habilidades de comunicación y escucha activa.
- Habilidades para que afronten la jubilación y las enfermedades.

Un aspecto importante a señalar en la edad adulta, es la jubilación, la cual lleva a la desconexión social. Esta pérdida implica un restablecimiento de la vida social que no en todos casos es obtenida con naturalidad, sino, por el contrario conlleva una serie de síntomas, tanto físicos como psicosociales, que convierte al colectivo de “jubilados” en personas más sensibles y delicadas socialmente. Cuando el jubilado abandona la vida laboral pierde una parte importante de sus relaciones sociales.

El mundo laboral aporta al sujeto un espacio social de relación, diálogo y comunicación, siendo un medio donde el individuo puede realizarse y reconocerse como ser social.

La familia y amigos les aportan apoyo emocional y material y comunicación; ya que facilitan la integración, la participación y el sentimiento de pertenencia.

De la misma forma, otro aspecto a destacar y que está relacionado con la jubilación, es la soledad que se tiene en la edad adulta. La soledad se manifiesta por una sensación de vacío. La vejez es un periodo en el que es más fácil experimentar la soledad. Está asociada con un impacto emocional, sensaciones de nerviosismo y angustia, sentimientos de tristeza, irritabilidad, mal humor, etc.

Laforet (1991) define tres crisis asociadas al envejecimiento que favorecerían la experiencia de soledad y son las siguientes:

- Crisis de identidad: está dada por el conjunto de pérdidas que se experimentan de forma acumulativa y que pueden deteriorar la propia autoestima porque aumentan la distancia que la persona mayor percibe entre su yo ideal y su yo real.
- Crisis de autonomía: se origina por el deterioro del organismo y de las posibilidades de poder realizar de forma independiente las actividades de la vida diaria.
- Crisis de pertenencia: que se experimenta especialmente por la pérdida de roles y de grupos a los que la vida profesional y las capacidades físicas y de otro tipo permitían adoptar en el tejido social.

La experiencia de soledad dependerá del grado de control que la persona mayor ejerza sobre su entorno, de la disponibilidad física y temporal que tenga de una persona emocionalmente significativa para él, de la red social de que disponga, de la atribución que haga sobre las causas de su aislamiento y de las condiciones físico-emocionales en las que se encuentre (Montero, 1998).

4.2. LA DISCAPACIDAD AUDITIVA Y VISUAL LEVE EN PERSONAS MAYORES.

El número de enfermedades que padecen las personas mayores, los fármacos utilizados para tratarlas, y la repercusión que ambas situaciones tienen en el desarrollo de su vida social y personal, influyen de forma decisiva en la percepción de la salud y la calidad de vida de éstos. Así, la disminución de la agudeza visual y/o auditiva y de la movilidad son percibidas por la persona mayor como problemas que reducen sensiblemente su calidad de vida (Salleras, 1999).

La pérdida de audición en las personas mayores es un problema muy común y la incidencia aumenta con la edad; en el caso de estas personas mayores con las que voy a trabajar tienen presbiacusia que es la pérdida auditiva relacionada con la edad, en la cual tienen dificultades para oír o baja tolerancia a los ruidos fuertes.

La consecuencia más importante de la deficiencia auditiva es el déficit comunicativo que conlleva. La persona mayor con esta deficiencia tendrá cierta dificultad para escuchar y entender lo que se les está hablando a cierta distancia o en ambientes ruidosos; no podrá seguir una conversación y esto trae consigo dificultades de comunicación con los demás, una tendencia al aislamiento, dificultad para transmitir y comprender las emociones, etc.

Las diversas dificultades que pueden tener estas personas mayores son:

- La dificultad en iniciar y mantener conversaciones, sobre todo cuando varias personas están hablando a la vez.
- La necesidad de tener niveles de volumen más altos, eso puede conllevar a quejas por parte de los demás compañeros.
- Dificultad para oír cosas sobre el ruido de fondo.

Algunos consejos que se les dan a las demás personas para que puedan tener un igual trato a la hora de la comunicación son:

- Que sepan que tienen problemas para escucharlos.
- Que se les preste atención a las expresiones faciales o gestos.
- Que hablen sin gritarlos, etc.

En el caso de la discapacidad visual leve de las personas mayores se debe también a la edad avanzada y esto da lugar a situaciones de desajuste que deben ser objeto de intervención y apoyo, al aprendizaje de nuevas competencias y habilidades para superar estas limitaciones.

Una peculiaridad de estas personas mayores es que los estímulos del ambiente como son los sonidos, olores, sensaciones; los tienen más desarrollados y son indicios para orientarse en el espacio.

Los efectos de la disminución de la visión son significativas y han sido objeto de múltiples estudios, referenciados en diferentes trabajos recopilatorios (Pallero, Checa, Díaz, 2003; Díaz, 2005; Serrano, Ramírez, 2005; Castellote, 2001) y se recogen de forma sintetizada en la tabla 1.

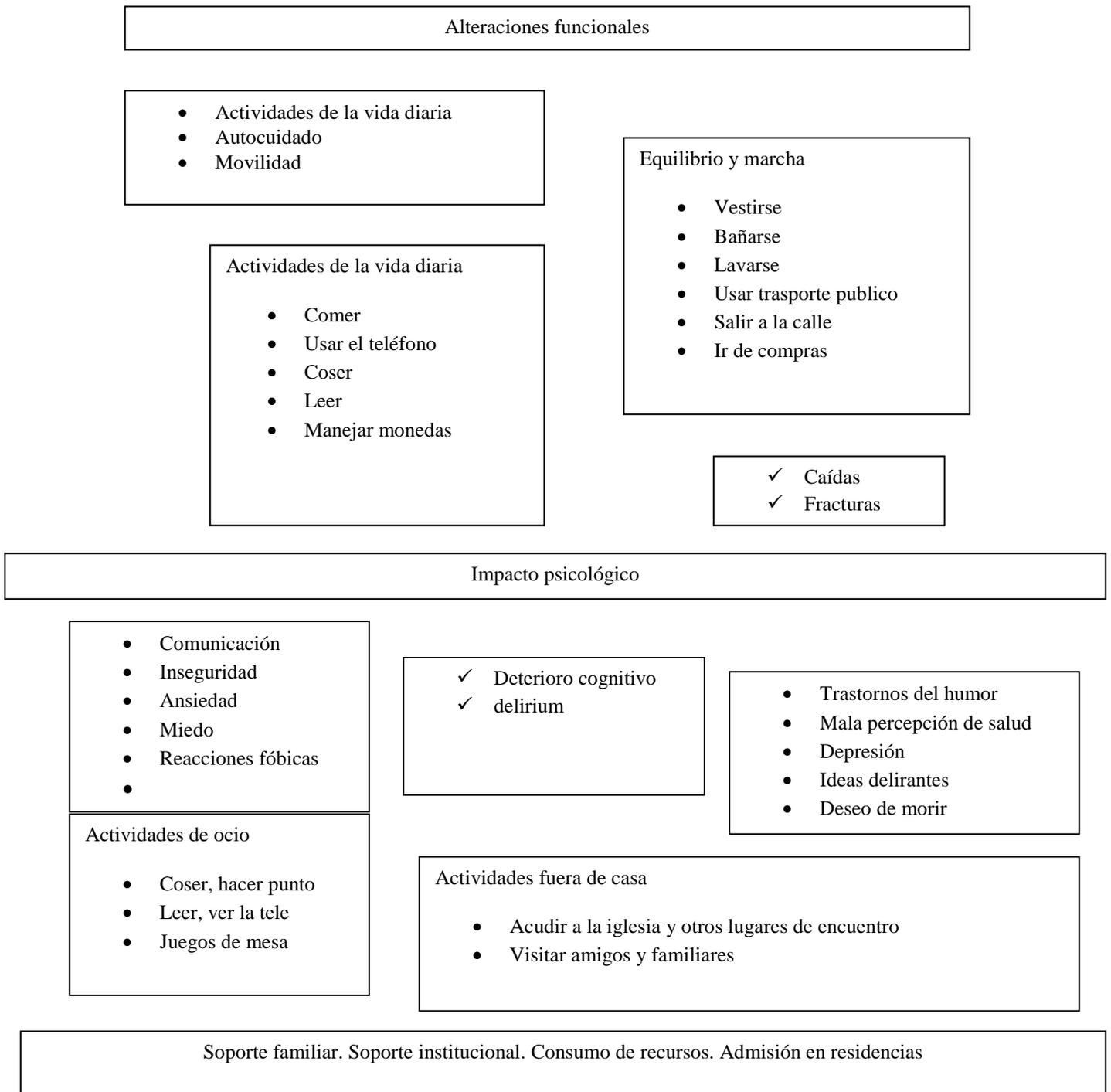


Figura 1: Esferas afectadas por la pérdida visual.

Fuente: INTEGRACIÓN, Revista sobre ceguera y deficiencia visual (2008).

En el medio residencial, el deterioro auditivo o visual puede interferir con la vida personal y de relación del residente. Puede interferir las relaciones sociales entre residentes o entre residentes y cuidadores, y también obstaculiza a la hora de realizar actividades porque sienten limitaciones.

5. PROGRAMA DE HABILIDADES SOCIALES RESIDENCIA “CASA BENEFICENCIA”

5.1 CONTEXTUALIZACIÓN

La Casa de la Beneficencia es un centro residencial privado ubicada en el barrio de belén (Valladolid), de convivencia de carácter benéfico-social, destinado a servir de vivienda permanente y común al residente.

Tiene la finalidad de facilitar la acogida en régimen de residencia integral, a personas mayores y preferentemente a quienes por sus propios recursos económicos no pueden acceder a una residencia de régimen mercantil o tengan graves dificultades para hacerlo en las de naturaleza pública” (Reglamento de Régimen Interior, cap 1, art 1º).

La Casa Beneficencia acoge a un amplio colectivo de personas mayores no únicamente la persona mayor en sí; sino, personas mayores con diferentes grados de autonomía física y psíquica, demencias y discapacidad intelectual y/o física (auditiva, visual).

Se trabaja para mejorar la calidad de vida, concepto que hace referencia al bienestar tanto físico, mental, social, ambiental y factores objetivos y subjetivos; también se trabaja para el envejecimiento activo que es un proceso de aprovechar al máximo las oportunidades para el bienestar, durante toda la vida intentando potenciar la participación y cooperación social, la satisfacción de sus inquietudes culturales y la comunicación con los demás residentes de esta Casa.

Lo llevan a cabo mediante un programa de actividades de promoción e integración social, de fomento de la solidaridad y grupos de autoayuda, destinados, en general, a la mejora de la calidad de vida de las personas mayores.

Intentan con esto abrir caminos hacia comunicación interpersonal, las condiciones de una mayor participación en los diversos campos de la vida e integración del colectivo de personas mayores en la marcha y en el progreso de la sociedad.

Las actividades parten de una concepción integral de las necesidades de ocio y cultura del mayor y, en consecuencia, hay que atender los aspectos intelectuales y físicos de la personas. Se tiene en cuenta, como punto principal la participación y la integración.

Día a día también intentan potenciar diferentes áreas como puede ser: la autogestión, la vinculación con el entorno, la creatividad, la comunicación y la escucha activa, capacidad de decisión...

El centro presenta un planteamiento de intervención socioeducativa con personas mayores, una estructura organizativa y unos profesionales que orientan su actividad para potenciar la autonomía de las personas mayores y hacer que se sientan útiles y miembros de la sociedad.

Los Principios que se respetan a la hora de realizar las diferentes actividades son los siguientes:

- Independencia- Autonomía
- Participación
- Dignidad
- Cuidado
- Realización de los propios deseos.

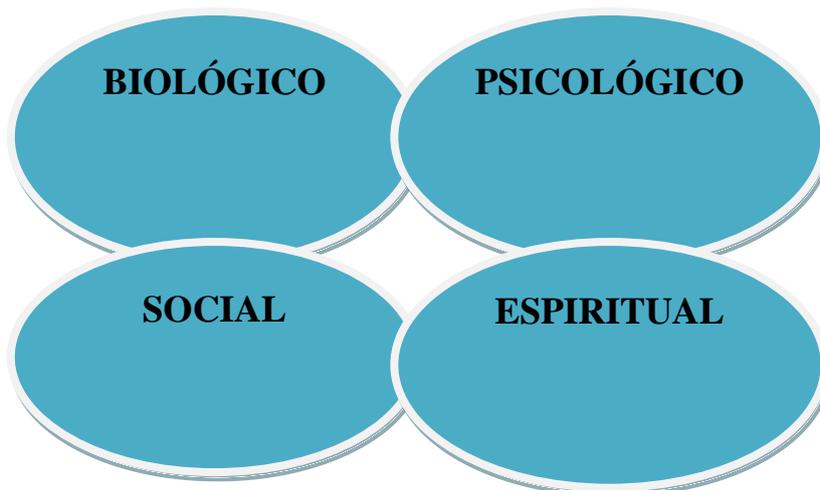


Figura 2: Enfoque integral del ser humano.

El total de residentes que viven en la residencia “Casa Beneficencia” es de 176 con edades comprendidas entre los 65-99 años, resaltando que más de la mitad tienen entre 80-89 años,

La mayoría de los residentes proceden de la provincia de Valladolid; aunque también proceden de las provincias de Zamora, León, Palencia, Burgos, Salamanca y Segovia

El estado de salud de los residentes lo realizan mediante la Valoración de las Actividades de la Vida Diaria (AVDS).

Las personas mayores residentes atienden a estos grupos:

- ❖ Asistidos I
- ❖ Asistidos II
- ❖ Habitación matrimonio válidos
- ❖ Válido habitación doble
- ❖ Válido habitación individual.

El mayor nivel de discapacidad se encuentra en los tramos de edad superior a los 80 años.

Las patologías más comunes entre los residentes son:

- Depresión
- Tumores
- Enfermedades vasculares
- Enfermedades respiratorias
- Enfermedades mentales
- Discapacidad visual y auditiva leve
- Demencia
- Artrosis
- Hipertensión.

5.3 DESTINATARIOS DEL PROGRAMA Y CARACTERÍSTICAS DE LOS USUARIOS.

Dentro de las personas mayores que viven en la residencia “Casa Beneficencia”, la intervención la hemos focalizado en aquellos residentes que tienen una discapacidad visual y auditiva leve, dando respuesta a las necesidades que esto puede acarrear en su vida cotidiana.

Este programa se centra en un grupo reducido de 20 residentes de la “Casa Beneficencia”; son personas mayores independientes, que muestran tristeza de tener una pérdida leve visual y auditiva. La mayoría de ellos se han hecho a la vida en el centro, aunque todos requieren de la mejora de su autoestima y también de las relaciones sociales.

La proporción entre hombres y mujeres está equilibrada (10 hombres y 10 mujeres) y el rango de edad está comprendido entre los 65- 95 años.

Los usuarios de nuestro programa participan voluntariamente y muestran interés en todas las actividades que se realizan en la residencia.

5.2 OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS

El objetivo general de este proyecto es la prevención de la pérdida de habilidades sociales en personas mayores con discapacidad visual y auditiva leve mediante su entrenamiento.

Los objetivos específicos son:

- Contribuir al desarrollo de un buen autoconcepto y autoestima personal.
- Fomentar las buenas relaciones y un buen clima interpersonal.
- Reconocer y analizar las situaciones cotidianas que dificultan la comunicación, convivencia y la relación.
- Adquirir y utilizar habilidades asertivas.
- Saber iniciar, mantener y acabar una conversación e interactuar de forma habilidosa con los demás residentes.
- Aprender a identificar y expresar los sentimientos tanto positivos como negativos.
- Implicar más a las personas mayores a la participación en las actividades y respetar las normas básicas como respetar los turnos de palabra, escuchar a los compañeros, etc.
- Conocer y aplicar la escucha activa.
- Aprender a pedir y obtener ayuda de los demás.
- Crear un sentimiento de pertenencia con respecto a las personas que le rodean en su vida diaria.
- Resolver diferentes conflictos para obtener un resultado positivo.

5.4 METODOLOGÍA

En todo momento se trabaja con una metodología abierta y participativa; buscando la máxima implicación de todos los componentes (participantes, educadores, etc.)

Mediante imágenes, canciones, fábulas y diferentes situaciones se irán implantando los conceptos y se reflexionará sobre ellos, relacionándolos con las situaciones personales y las que se observan día a día en la residencia. Posteriormente mediante las dinámicas de grupo, rol-playing, etc. se conseguirá tomar conciencia de cómo se desea que sean las cosas y lo que se debe de hacer para alcanzarlo.

Se utilizan estos medios para transmitir y apoyar los contenidos que se quieren trabajar para el conocimiento y/o generalización de las habilidades sociales. Se fomentará el diálogo y la participación de estas personas partiendo de la realidad y de sus experiencias vividas.

A lo largo del proceso, al tiempo que se irán adquiriendo conocimientos sobre diferentes conceptos de las habilidades sociales, se trabajará su interiorización, de manera que se generen cambios en las actitudes y se adquieran competencias para convivir con respeto, tolerancia, y participación.

Se intenta que la participación personal en los grupos de trabajo permita sacar el máximo partido a las distintas potencialidades de cada sujeto con el fin de mejorar su realización personal, al mismo tiempo que les permita estar presente y activo en el contexto donde habitan, aportando de cada uno lo mejor de sí mismo.

5.5 EVALUACIÓN PRE-POST DE LOS CUESTIONARIOS.

El déficit en habilidades sociales es una característica deficitaria en las personas mayores. Como hemos mencionado anteriormente constituyen un área prioritaria en el desarrollo social de cualquier persona pero también es un área muy extensa y compleja, de tal forma que una persona puede presentar déficits en algunas habilidades sociales pero en otras no.

Antes de llevar a cabo el programa de habilidades sociales, realizamos una evaluación inicial mediante tres cuestionarios sobre autoestima, asertividad y emociones para hacer una recogida previa de información para observar los déficits individuales/particulares de estas personas mayores.

Esta recogida previa de información también se ha llevado a cabo gracias a la información que nos ha facilitado el centro de los residentes que van a intervenir en el programa.

Con el resultado de esta evaluación hemos podido determinar que habilidades tienen que ser más prioritarias, que objetivos hay que trabajar, que recursos son los adecuados y como se va a establecer la intervención.

- Escala de Autoestima de Roserberg (*Ver Anexo I*)

Esta escala nos proporciona información relevante acerca del grado de autoestima que tiene cada sujeto, si tiene una actitud positiva, si se valora, etc.

Con ella se valora una serie de aspectos que hay que tener en cuenta a la hora de poner en práctica el programa de habilidades sociales.

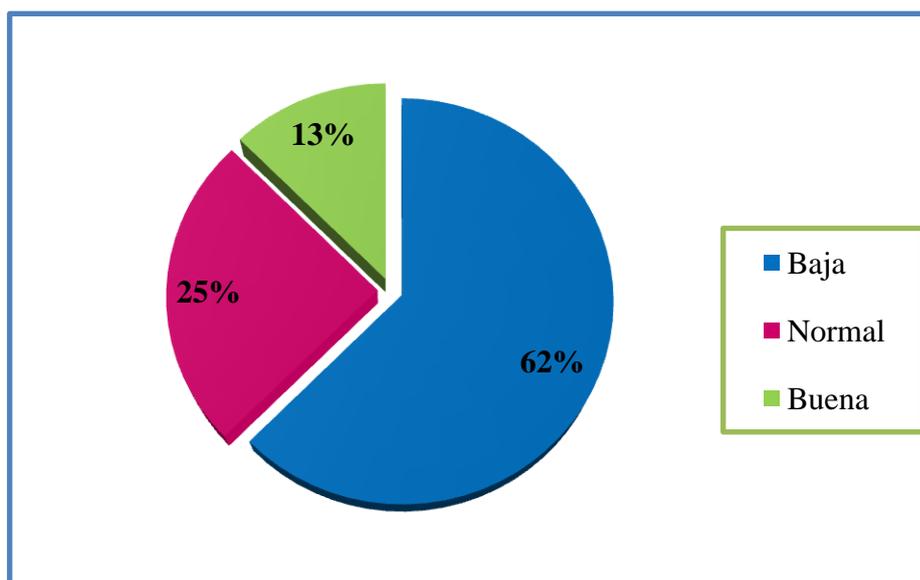


Gráfico 1. Resultados obtenidos de la escala de autoestima de Roserberg.

En este gráfico se aprecia como el 62% de las personas mayores presentan una baja autoestima, esto puede ser debido al deterioro cognitivo, social, conductual que sufren a estas edades, y a esto hay que añadir que estas personas mayores padecen una discapacidad visual y auditiva leve, lo que también influye negativamente en su vida diaria.

También hay que destacar que en ocasiones no se valoran por las circunstancias de la vida, es decir, que han vivido una época muy dura de sufrimiento, pobreza, etc. y sin olvidar que la muerte se hace presente en esta etapa.

También hay que incidir en el cambio que han sufrido de vivir en su casa a pasar a una residencia, este cambio a la mayoría de las personas mayores les proporciona una cierta ansiedad.

Estas personas con baja autoestima tienen cierta dificultad de relación y de comunicación, les cuesta mucho mirar de frente al comunicarse con los demás porque tienen miedo a mostrarse tal y como son y a que los demás se desilusionen de ellos.

- Test de Asertividad (Ver Anexo II)

Este test aporta información acerca de si cada sujeto defiende sus propios derechos respetando a los demás, si dicen lo que piensan ante una situación o problema, si saben decir que “no”, etc.

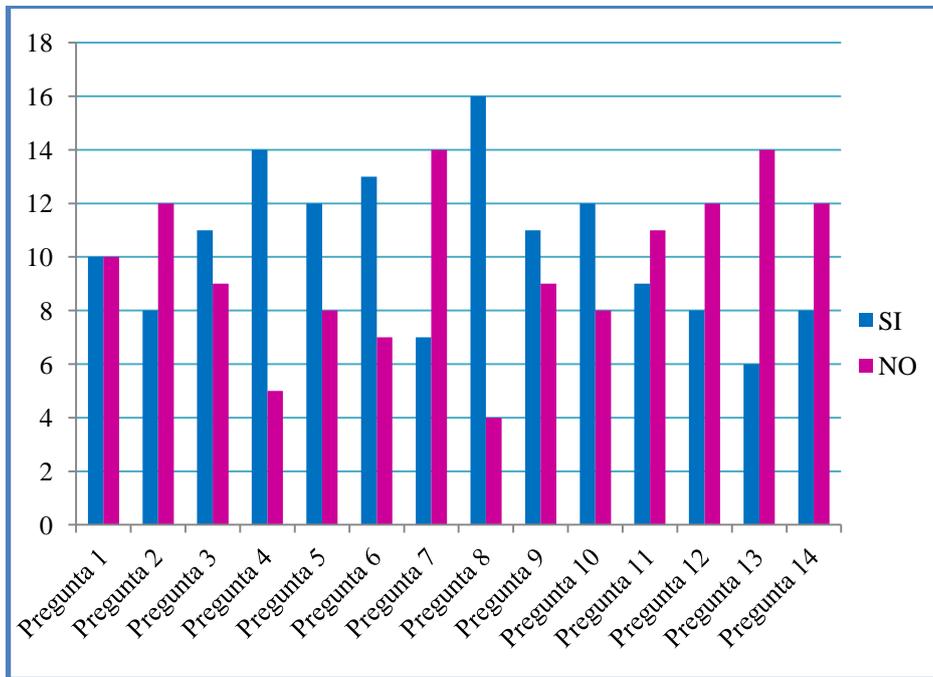


Gráfico 2. Resultados obtenidos del test de asertividad.

En este gráfico se observa que la mayoría de estas personas mayores no son asertivas, no expresan sus sentimientos ni opiniones con facilidad, no dicen lo que piensan ante una situación o problema, les cuesta decir que “no”, no defienden sus propios derechos y si un grupo de compañeros les critican o reprochan por algo que han hecho mal en vez de contestar de forma asertiva, lo hacen de forma agresiva.

Estas personas no tienen confianza en sí misma ni en los demás y esto lo que produce es una inseguridad en sus relaciones sociales.

- Test de emociones (Ver Anexo III)

Este test proporciona información relevante al estado anímico de cada sujeto, si expresan sus emociones adecuadamente, si se preocupan por los demás, etc.

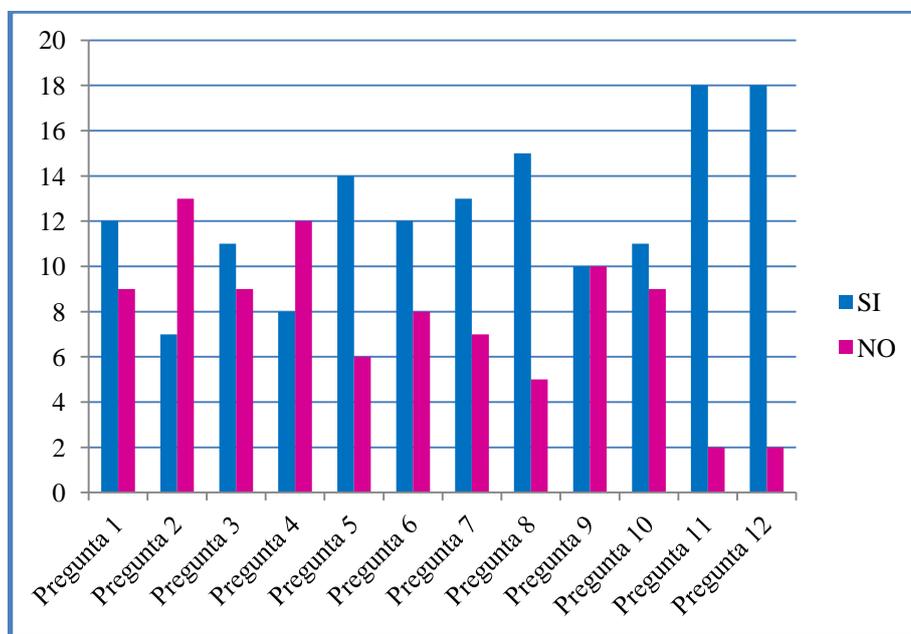


Gráfico 3. Resultados obtenidos del test de emociones.

En este gráfico que se presenta se observa como un cierto número de personas mayores no expresan sus emociones, es un aspecto que les cuesta mucho a estas edades.

La vida emocional de estas personas sufre una serie de modificaciones que originan actitudes hacia sí mismo y hacia los demás, lo que conlleva a que tengan efectos negativos en sus relaciones afectivas.

Un aspecto importante a destacar es que cuando están con niños se muestran muy felices. Como se puede estimar en este gráfico a la mayor parte de los participantes les encantan los niños y niñas.

Los resultados obtenidos en los tres cuestionarios se observa que tienen unos niveles bajos en ámbitos como autoestima, asertividad y emociones que serán objeto de intervención.

Las necesidades que se han detectado en estas personas mayores son las siguientes:

- Comprensión, afecto y escucha.
- Necesitan expresarse y que alguien esté con ellos y les escuchen.
- La comunicación
- Autorrealización
- Relación interpersonal
- Muestras de apoyo
- Establecer rutinas: El sujeto necesita tener referentes y un control en el día a día.
- Entrenamiento de las habilidades sociales: fomentando así, la asertividad, la comunicación, las emociones, etc.

5.6 CONTENIDOS Y ACTIVIDADES

Los principios que nos han guiado en el planteamiento y desarrollo de las actividades son la independencia y autonomía de las personas mayores con discapacidad visual y auditiva leve fomentando la participación y la comunicación en esas actividades, respetando su dignidad y potenciando la realización de sus propios deseos.

Las actividades a desarrollar son las siguientes:

- Dinámica de presentación del grupo
- Autoestima y asertividad
- La comunicación y escucha activa
- Expresar las emociones
- Habilidades de resolución de conflictos
- Estructuras cognitivas: orientación.

En todas estas actividades hemos trabajado otras habilidades sociales como son las habilidades relacionadas con la comunicación no verbal (la mirada, la sonrisa, la distancia interpersonal, la expresión facial, etc.) y habilidades relacionadas con la comunicación verbal (presentaciones, saludo, dar las gracias, iniciar, mantener y finalizar una conversación, etc.).

Para llevar a cabo estas actividades se han desarrollado las siguientes pautas:

Personas mayores con discapacidad auditiva leve:

- No se utilizarán frases u oraciones complejas ni excesivamente largas, palabras claves.
- Se hablará de frente a la persona.
- Se debe evitar las conversaciones a distancia.
- Es más conveniente hablar despacio y claro que gritar o hablar con movimientos exagerados de boca.
- Se mirará a los ojos a la persona mayor para que aumente su nivel de atención.
- Hay que pronunciar bien, lentamente y si fuera necesario utilizar gestos.
- Repetir las explicaciones de las actividades si es necesario.
- El sitio o la sala será tranquila sin ruidos exteriores y las actividades se llevarán a cabo respetando el turno de palabra, así no hablarán todos a la vez.
- La mayoría de las actividades se realizarán en círculo.
- Actuar de forma paciente, positiva y relajada durante la interacción.
- Hacer comprender al resto de sus compañeros la situación del mismo y así se evitarán problemas como el aislamiento o la incapacidad social.

Las personas con discapacidad visual leve:

- Se darán estímulos auditivos que ayuden a visualizar las imágenes propuestas en diferentes actividades.
- Se aumentará el tamaño de la letra para facilitar la lectura.
- Las fichas que se realicen serán tamaño grande.

Esquema de las actividades sobre habilidades sociales

- ❖ Dinámica de presentación: refranes

- ❖ Taller de Orientación a la realidad (OR):
 - Lenguaje
 - Orientación espacial y temporal
 - Atención y concentración
 - Funciones ejecutivas

- ❖ Taller de autoestima:
 - Actividad 1: las virtudes
 - Actividad 2: musicoterapia

- ❖ Taller de asertividad:
 - Actividad 1: distinción entre conducta asertiva, no asertiva y agresiva

- ❖ Taller de comunicación y escucha activa
 - Actividad 1: el pasado
 - Actividad 2: rol-playing
 - Actividad 3: fábula “ El cargador de agua y sus vasijas”

- ❖ Taller de emociones
 - Actividad 1: las caras de las emociones
 - Actividad 2: las imágenes

- ❖ Taller de resolución de conflictos
 - Actividad 1: situaciones de la vida

Actividades

En todas actividades propuestas, lo primero que se ha realizado es una orientación espacial y temporal.

a) Dinámica de presentación del grupo

Actividad 1: los refranes.

Objetivo: que se presenten y se conozcan los unos a los otros y también mediante los refranes trabajar el lenguaje de una forma divertida y animada.

Materiales: tarjetas en las que previamente se han escrito fragmentos de refranes populares; es decir que cada refrán se escribe en dos tarjetas el comienzo en una de ellas y el final en otra.

Duración: 15 minutos.

Desarrollo: se reparten las tarjetas entre los participantes y se les pide que busquen la otra mitad del refrán; es decir; a la persona que tiene la otra parte del refrán, de esta forma se van formando parejas las cuales entablarán una pequeña conversación en la que se preguntarán el nombre, procedencia y la afición que tienen.

(Ver Anexo IV)

b) Estructuras cognitivas.

Este apartado se basa en el taller de Orientación a la Realidad que se trata de un taller de memoria en que se utiliza la técnica de la Orientación en la realidad.

En él se trabajan los siguientes bloques atendiendo a las diferentes capacidades cognitivas:

- ✓ Lenguaje
- ✓ Orientación temporal
- ✓ Orientación espacial
- ✓ Atención y concentración
- ✓ Funciones ejecutivas

El desarrollo de la sesión es el siguiente:

- a. Saludo y presentación.
- b. Información acerca del tiempo, lugar y espacio en el que nos encontramos.
- c. Comentar las noticias relevantes que hayan sucedido tanto dentro de la residencia como fuera de ella.
- d. Presentación de la actividad a trabajar.
- e. Explicación de la tarea.
- f. Ejecución de la tarea.
- g. Despedida.

(Ver Anexos V, VI, VII, VIII y IX).

c) Autoestima

La autoestima es un conjunto de sentimientos, pensamientos, actitudes del individuo hacia sí mismo.

Abraham Maslow (1943), en su jerarquía de las necesidades humanas, describe la necesidad de aprecio, que se divide en dos aspectos, el aprecio que se tiene uno mismo (amor propio, confianza, pericia, suficiencia, etc.), y el respeto y estimación que se recibe de otras personas (reconocimiento, aceptación, etc.).



Figura N°3: Jerarquía de las necesidades humanas.

Actividad 1: las virtudes.

Objetivo: mejorar la imagen de ellas mismas mediante el intercambio de comentarios y cualidades personales.

Materiales: folios, lapiceros.

Duración: 45 minutos.

Desarrollo: colocar en círculo a los participantes y repartirle una hoja a cada uno, en esa hoja deberán escribir un adjetivo o cualidad positiva de algún compañero. Una vez escrito se pondrán en común con el resto de compañeros.

Actividad 2: musicoterapia.

Objetivos: fortalecer potencialidades o habilidades desconocidas o perdidas y promover la motivación, expresión, creatividad y afectividad.

Materiales: radio cassette.

Duración: 90 minutos.

Desarrollo: la actividad se llevará a cabo mediante dos sesiones. La primera sesión consistirá en que los participantes expongan canciones que les traigan recuerdos de su vida, los buenos momentos que han tenido.

Canciones:

- Manolo Escobar: “ Qué bonita es mi niña” “Mi carro”
- Rafael: “ Digan lo que digan” “ Cuándo tú no estás”
- Rafaela Carrá: “ Fiesta” “En el amor todo es empezar”
- Lola Flores: “ Pena, penita, pena” “ A tu vera”
- Antonio Molina: “Soy minero” “ Siete caballos de espuma”
- Marisol: “ Tómbola” “ Estando contigo”
- Rafael Farina: “ Vino amargo” “Mi Salamanca”
- Estrellita Castro: “ Mi jaca” “ Suspiros de España”
- Antonio Machín: “ Dos gardenias” “Madrecita”

La segunda sesión se desarrollará poniendo una pequeña parte de unas canciones y el grupo las tendrá que adivinar. Después de adivinar se les darán algunos datos de la canción para que los participantes la asocien como por ejemplo el año en que se compuso la canción, el artista o el género.

d) Asertividad

Una de las habilidades básicas es la asertividad, definida como “*la capacidad para defender los propios derechos humanos básicos sin violar los de los demás*” (Caballo, 1986). Para ser más habilidoso socialmente se precisa pues que el sujeto pueda aprender a definir e identificar los derechos humanos básicos y comprender sus propias limitaciones.

Actividad 1: conductas asertiva, no asertiva y agresiva.

Objetivo: trabajar la distinción entre conducta asertiva, no asertiva y agresiva.

Materiales: ninguno.

Duración: 45 minutos.

Desarrollo:

Situación A: compraste ayer un pantalón y hoy te lo ibas a poner y te has dado cuenta de que está descosido en un lado. Quisieras cambiar el pantalón. Vas a la tienda donde lo compraste y le cuentas el problema al dependiente. Éste te dice que no se puede descambiar y que solo hay que coserlo que no es mucho problema. Tú le contestas:

- a. Vale. Buenas tardes.
- b. Es posible que con coserlo se me arreglase el problema, pero preferiría que me lo cambiases.
- c. ¿Cómo que con coserlo ya está? Esta ropa no la tendrías que tener en venta así, asique ya me lo estás cambiando ahora mismo.

Situación B: estás en la estación de tren que te vas a un viaje. Vas a sacar el billete a la ventanilla, lo sacas y vas hacia el tren. De repente miras el billete y observas que no pone el destino al que tú quieres ir y te han cobrado un euro más. Vuelves a ventanilla y se lo dices el problema y te contesta que ella no puede hacer nada porque ya esta sacado, tendrás que quedarte con ese y sacar otro billete:

- a. Usted perdone, pero me tendría que sacar otro billete y devolverme un euro porque ha habido una confusión en el destino.
- b. Vale, buenos días.
- c. Ha tenido una confusión, ya me está dando mi dinero y haciéndome otro billete.

e) Comunicación y escucha activa.

Con estas actividades de comunicación lo que se pretende es favorecer la escucha activa en la comunicación verbal y por otra parte, estimular la comunicación no verbal (contacto físico, la mirada, etc.)

Actividad 1: el pasado.

Objetivos: hablar de forma activa, pasiva y agresiva, si tienen diferentes opiniones sobre algún tema.

Materiales: tarjetas.

Duración: 60 minutos cada sesión.

Desarrollo: en una caja se introducen tarjetas con diferentes temas y tienen que ir sacando cada uno de ellos una tarjeta y hablar del tema que corresponda a la tarjeta que han sacado.

Temas:

- Los juegos tradicionales del pasado
- Profesiones u oficios perdidos
- La escuela en el pasado
- La evolución de la familia

Actividad 2: role playing.

Objetivo: trabajar la empatía, la comprensión, la escucha activa con los demás y la comunicación, entre otras. También permite aceptar a los demás y a resolver conflictos.

Materiales: ninguno.

Duración: 90 minutos.

Desarrollo:

Situación: la escena se desarrolla en una consulta del médico. En la sala de espera se encuentran cinco pacientes esperando a que la enfermera les llame para pasar a la consulta.

Al cabo de diez minutos, la enfermera llama a Fernando, uno de los pacientes que está esperando.

La enfermera le dice: “Serás el siguiente en pasar”. De repente llega María, que llegaba tarde a la consulta y tenía antes que Fernando. Se empieza a producir una discusión porque María quiere entrar antes pero Fernando le dice que hubiera llegado a su debido tiempo.

En esta discusión, se metieron Juan y Sandra y la dijeron a María que no se enfadara y que entendiera que había llegado tarde y que tenía que esperar.

La recepcionista del centro médico oyó que pasaba algo y se acercó a ver qué sucedía entonces preguntó lo que qué estaba ocurriendo, pero nadie le hacía caso.

La recepcionista les dijo a todos: “A ver por favor un poco de silencio, estamos en un centro de salud; hablar de uno a uno y escucharos los unos a los otros sin subir el tono de voz y llegaréis a un acuerdo”.

Después de esta discusión se llegó a un acuerdo. María reconoció que había llegado tarde y pasó primero Fernando y los demás pacientes incluidos Juan y Sandra la dejaron pasar detrás de Fernando.

Actividad 3: fábula “El cargador de agua y sus vasijas”.

Objetivos: saber escuchar y respetar a los compañeros, mantener silencio mientras hablan los demás.

Materiales: ninguno.

Duración: 45 minutos.

Desarrollo: esta actividad consiste en repartir a cada participante un fragmento de la fábula y leerla entre todos.

Una vez terminada de leer, se les harán preguntas sobre su contenido para ver si han permanecido atentos, escuchando y si han respetado cuando leían sus compañeros. (Ver Anexo X).

f) Las emociones.

Según Goleman (1995), la inteligencia emocional se define como: *“capacidad del individuo para identificar su propio estado emocional y gestionarlo de forma adecuada. Esta habilidad repercute de forma muy positiva sobre las personas que la poseen, pues les permite entender y controlar sus impulsos, facilitando las relaciones comunicativas con los demás”*.

Actividad 1: las caras de las emociones.

Objetivo: aprender a demostrar sus emociones, y reconocer las diversas emociones para poder actuar en consecuencia. Ejemplo: si a un compañero le ven triste, preguntas que le sucede y así entablan una conversación.

Materiales: proyector, ordenador.

Duración: 60 minutos.

Desarrollo: se les pondrán imágenes de las expresiones básicas como son la alegría, tristeza, nerviosismo, etc. Estos deberán llegar a un consenso sobre qué partes de la cara facilitan el reconocimiento de las emociones en otras personas.



Figura N°4: Las emociones

Fuente: http://www.yogaterapia.es/Articulos/Ver-96-Sosteniendo_Emociones.html

Actividad 2: las imágenes.

Objetivos: identificar e interiorizar las diferentes emociones a través de imágenes.

Materiales: proyector, ordenador.

Duración: 60 minutos.

Desarrollo: a través de diferentes imágenes expresar lo que se siente. Observar las imágenes y ver lo que trasmite cada una de ellas. Ejemplo:



Figura N°5: Los cachorros

Fuente: <https://www.google.es/search?q=cachorros+de+perros+en+un+banco&tbm=isch&ei=2-KhU7mwO-iV0AXSrYB>

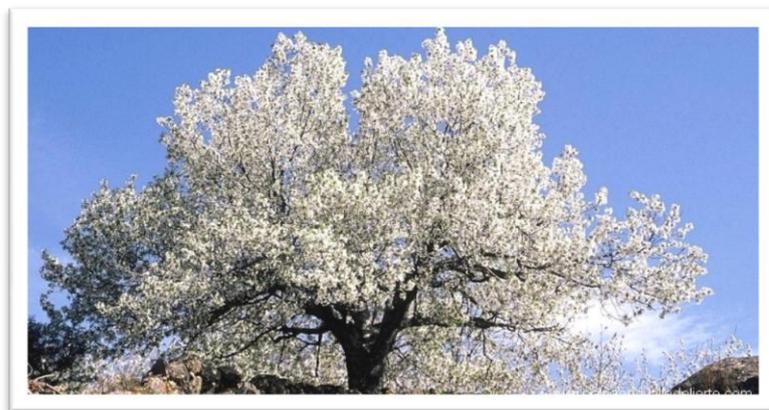


Figura N°6: Cerezo en flor

Fuente: <http://www.turismovalledeljerte.com/>



Figura N°7: Abuelos y nietos

Fuente: <http://la-adopcion.com/2013/05/los-abuelos-que-cuidan-a-sus-nietos.html>



Figura N°8: Terremoto en Chile

Fuente: <http://terremoto.netai.net/micro.html>

d) Resolución de conflictos.

Los conflictos son situaciones en las que dos o más personas entran en oposición o desacuerdo a causa de la incompatibilidad o desacuerdo entre sus intereses, necesidades, deseos o valores.

Actividad 1: situaciones de la vida.

Objetivo: ponerse en el lugar del otro.

Materiales: ninguno.

Duración: 45 minutos.

Desarrollo: todos los participantes forman un círculo y la educadora les irá leyendo diferentes situaciones que suceden en la vida real y al finalizar la lectura se les hará una serie de preguntas a las que tendrán que contestar para todo el grupo.

Situación A: en una residencia, la recepcionista llama a un residente por megafonía y la dice que tiene que acudir a la primera planta porque tiene una visita familiar. La residente no lo escucha.

¿Qué haríais en esta situación? reflexionar ante el caso.

Situación B: un hombre está sentado en el sofá y decide irse a la calle a dar un paseo. Para bajar a la calle tiene que hacerlo en el ascensor, al llegar a él se queda parado en frente porque no ve para pulsar el botón.

¿Qué haríais en esta situación?

¿Qué haríais antes estas situaciones?

1. Estás comiendo y te encuentras un insecto en el plato.
2. Te ladra un perro
3. Una chaqueta que te han regalado no es de tu medida.
4. Un amigo te debe dinero desde hace mucho tiempo.
5. Recibes dos regalos iguales.
6. Coges un taxi para ir a casa y hace un recorrido más largo de lo necesario.
7. Te encuentras con un amigo y no recuerdas su nombre.

8. No encuentras por ningún lado un libro que te dejó un buen amigo.
9. Te estás vistiendo y alguien te llama por megafonía.
10. Te compras unos zapatos y cuando llegas a casa, te los pruebas y te quedan pequeños.
11. Das a un interruptor y la luz no se enciende.

En conclusión de todas las actividades programadas y desarrolladas, la última semana se pondrá en práctica todo lo aprendido durante los días pasados. Esta actividad consistirá en que las educadoras sociales llevaremos siempre unas tarjetas rojas y verdes, lo cual cuando veamos a los participantes de las diferentes actividades hacer algo bueno como escuchar, respetar, ayudar a algún compañero, etc. se les dará una tarjeta verde y por el contrario, si observamos que hacen algo que no está bien como hablar mientras explican una actividad, no respetar las normas básicas, etc. se les dará una tarjeta roja.

Al terminar la semana se llevará a cabo un recuento y se realizará un análisis de los resultados de la actividad para ver si ha sido eficaz los contenidos y las actividades de habilidades sociales.

5.6 TEMPORALIZACIÓN

Mes de Marzo

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
					1	2
3 Funciones ejecutivas	4 Test emociones	5 Lenguaje	6 Test asertividad	7 Atención	8	9
10 Orientación Espacial	11 Test autoestima	12 Lenguaje	13	14	15	16
17 Funciones ejecutivas	18	19 Orientación temporal	20	21 Orientación espacial	22	23
24 Atención	25	26 Funciones ejecutivas	27	28	29	30
31 Orientación temporal						



TALLER OR



TALLER DE AUTOESTIMA



TALLER DE ASERTIVIDAD



TALLER DE EMOCIONES



TALLER DE RESOLUCION DE
CONFLICTOS



TALLER DE COMUNICACIÓN
Y ESCUCHA ACTIVA

Mes de Abril

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	1	2	3	4	5	6
7 Orientación Temporal	8	9 Atención	10	11 Orientación espacial	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21 Funciones ejecutivas	22	23	24	25 Atención	26	27
28 Funciones ejecutivas	29	30 Lenguaje				



TALLER DE OR



TALLER DE AUTOESTIMA



TALLER DE ASERTIVIDAD



TALLER DE EMOCIONES



TALLER DE RESOLUCION DE
CONFLICTOS



TALLER DE COMUNICACIÓN
Y ESCUCHA ACTIVA

Mes de Mayo

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
			1	2	3	4
5 Funciones ejecutivas	6	7 Lenguaje	8	9 Orientación espacial	10	11
12 Atención	13	14	15	16	17	18
19 Funciones ejecutivas	20 Test de autoestima	21 Lenguaje	22 Test de emociones	23 Orientación temporal	24	25
26 Atención	27 Test de asertividad	28	29	30	31	



TALLER OR



TALLER DE AUTOESTIMA



TALLER DE ASERTIVIDAD



TALLER DE EMOCIONES



**TALLER DE RESOLUCION DE
CONFLICTOS**



**TALLER DE COMUNICACIÓN
Y ESCUCHA ACTIVA**

5.7 RECURSOS (HUMANOS, AMBIENTALES Y DIDÁCTICOS)

Para llevar a cabo la intervención se ha dispuesto de una serie de recursos tanto humanos, ambientales y didácticos, para una correcta coordinación entre los profesionales y para una adecuada estructura de los materiales y de los espacios que se van a utilizar.

Los recursos humanos necesarios son todos los profesionales educadores, terapeutas, fisioterapeutas trabajando todos en red, se ha trabajado de forma coordinada para llevar a cabo una intervención satisfactoria. Una parte fundamental son las personas mayores que participan en el programa.

Los recursos ambientales son también una parte esencial de la intervención ya que los diferentes espacios son una parte imprescindible para desarrollar las diferentes actividades. Los tipos de espacios que se han empleado son: salón de juegos, salón de actos, biblioteca, sala de manualidades, etc.

Estas diferentes salas cumplen una serie de requisitos: son salas grandes para albergar a todos los participantes del programa, con gran luminosidad, mesas y sillas suficientes y con unas condiciones climáticas adecuadas.

Los recursos materiales que se han empleado son muy variados: impresos, material audiovisual, ordenadores, etc.

Se ha trabajado sobre todo con fichas, fotos, y también con medios audiovisuales como son canciones, power points, rol-playing. Todo ha servido para transmitir los contenidos que se quieren trabajar para el conocimiento y entrenamiento de las habilidades sociales.

5.8 EVALUACIÓN

La evaluación de la intervención se realiza de forma continua con cada participante y se lleva a cabo antes, durante y al finalizar el programa de habilidades sociales.

También se procede a evaluar de forma continua todas las actividades desarrolladas y si se cumplen los objetivos establecidos; ya que debido a las características de los participantes esta debe ser adaptada y perfeccionada en cada momento.

Habiendo realizado previamente una evaluación inicial y una observación directa del grupo de usuarias/os con las/os que hemos intervenido en el programa, se lleva a cabo la evaluación del proceso tanto de la evolución como del programa.

Los criterios de evaluación que se han tenido en cuenta son:

1. Conoce las habilidades relacionadas con la escucha y la expresión, haciendo hincapié tanto en la conducta verbal como en la no-verbal.
2. Es capaz de iniciar y mantener relaciones comunicativas.
3. Ha aprendido a identificar estados emocionales en uno mismo y en los demás.
4. Es capaz de solucionar los problemas de forma pacífica.
5. Respeta y valora la opinión de los demás.
6. Aporta ideas y aplica su creatividad en las actividades.

Los instrumentos de evaluación son:

- Observación directa: hoja de registro. (*Ver anexo XI*)
- Las situaciones de resolución de conflictos: ¿Qué haría usted?....
- La comparación de la evaluación inicial con la final, es decir, ver la evolución que han seguido en cuanto a los ámbitos de la autoestima, asertividad y emociones.
- Cuestionario de las habilidades sociales
- Escala de satisfacción personal.

5.8.1 Resultados evaluación PRE-POST

Una vez realizado el programa de habilidades sociales, se plantea una comparación entre los diferentes cuestionarios que se realizaron durante la evaluación inicial y los mismos cuestionarios en la evaluación final, para observar si ha sido útil y eficaz el programa de habilidades sociales desarrollado.

Se ha vuelto a realizar los mismos cuestionarios después de llevar a cabo la intervención y los resultados obtenidos son los siguientes:

a) Escala Autoestima de Roserberg.

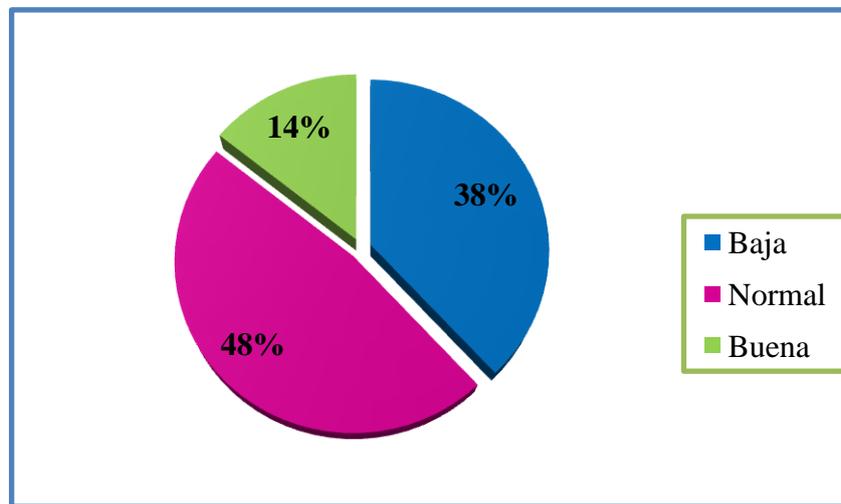


Gráfico 4. Resultados obtenidos de la escala de autoestima de Roserbeg.

Como se puede apreciar en este gráfico ha habido una pequeña evolución en cuanto a la evaluación inicial.

En este caso se observa cómo ha disminuido el número de personas mayores con baja autoestima que han pasado a tener una autoestima normal, esto puede ser debido a que han tenido una alta participación en las actividades relacionadas con este ámbito y han sabido obtener el lado positivo a las cosas y sobre todo las virtudes que tienen todos ellos.

Unas preguntas a destacar sobre esta escala y en las que se ha notado un cierto cambio a mejor son: “Creo que tengo un buen número de cualidades”, “Soy capaz de hacer las cosas tan bien como los demás” y “Tengo una actitud positiva hacia mi mismo/a”.

b) Test de Asertividad

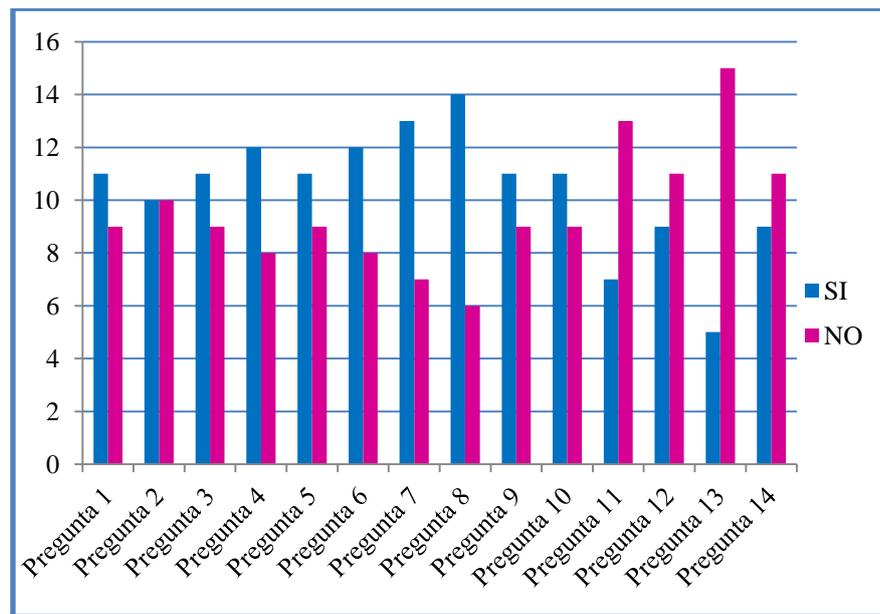


Gráfico 5. Resultados obtenidos del test de asertividad.

En este gráfico se aprecia una leve mejoría en cuanto a la evaluación inicial, ya que el aspecto de la asertividad es muy complicado y complejo.

Es muy frecuente encontrarse con situaciones en las que no sabes que decir o qué hacer, en las que si aceptamos una propuesta nos sentimos mal y si la rechazamos también mal.

En este gráfico se muestra que carecen de esta habilidad social, pero hay que destacar que en la pregunta número trece “Si algún compañero me critica por algo que he hecho mal les contesto de forma agresiva”, la mayoría de los participantes han respondido que no les contestarían de forma agresiva, intentarían resolver el problema de una forma pacífica y adecuada.

Otras preguntas a destacar son la número siete “Digo siempre lo que pienso aunque los demás no estén de acuerdo”, en esta pregunta un gran número de participantes han respondido que sí, es bueno expresar y decir lo que se piensa porque cada uno tiene una opinión y puede ser diferente a la de los demás y por eso no quiere decir que no sea buena, lo que si hay que hacer es expresarse de forma apropiada y con respeto.

La pregunta ocho “Evito los problemas con otros compañeros”, más de la mitad de los participantes evitan tener problemas con sus compañeros.

c) Test de Emociones

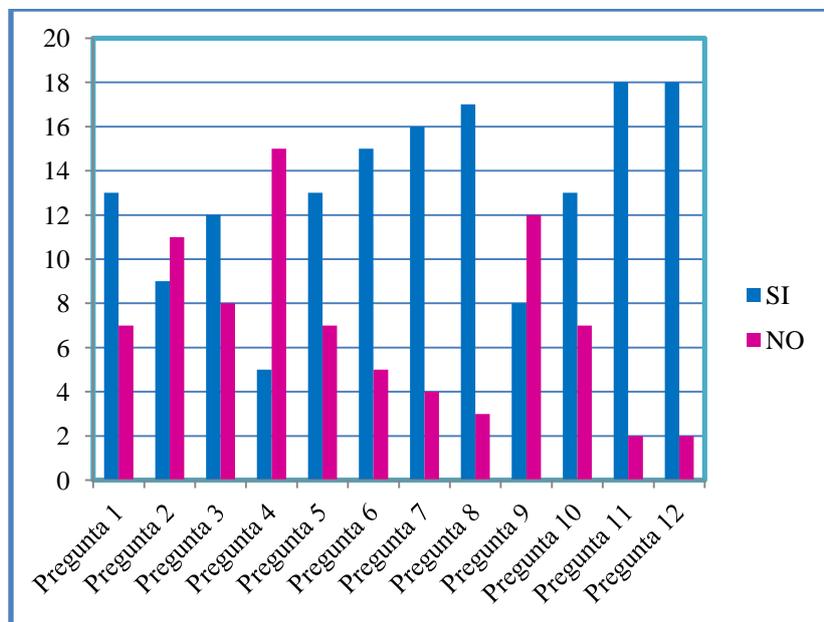


Gráfico 6. Resultados obtenidos del test de emociones.

En este gráfico se aprecia que han variado algunos aspectos sobre la expresión de emociones.

Se puede observar que han aprendido a identificar estados emocionales en sí mismos y en los demás, ya que como se muestra en el gráfico hay diversas preguntas como es el caso de la siete y la ocho en las cuales los participantes muestran que se preocupan por los demás y que si algún compañero se encuentra triste, intentan animarlo o apoyarlo. También destacar que si estas personas tienen un mal día, las diversas actividades programadas las intentan hacer con normalidad evadiéndose de los diferentes problemas o conflictos que tengan.

Por último resaltar que la mayoría de las personas mayores de esta residencia tanto las que han participado en el programa como las que no, les encantan los niños/as, ya que cuando tenemos alguna actividad en la que participan niños, la participación es más alta y sobre todo demuestran una mayor felicidad al estar con ellos.

La vida emocional se hace más compleja a medida que pasan los años. Se observa claramente que a medida que se envejece, la vida cambia, tienen diferentes experiencias, aprenden cosas nuevas y las emociones se transforman.

5.8.2 Sistema de evaluación conductual de la habilidad social (sechs) (caballo, 1988). (Ver Anexo XII)

Este cuestionario de evaluación está adaptado, ya que en nuestro programa no hemos incluido todos los componentes paralingüísticos, solo los que necesitábamos para nuestra intervención.

COMPONENTES NO VERBALES

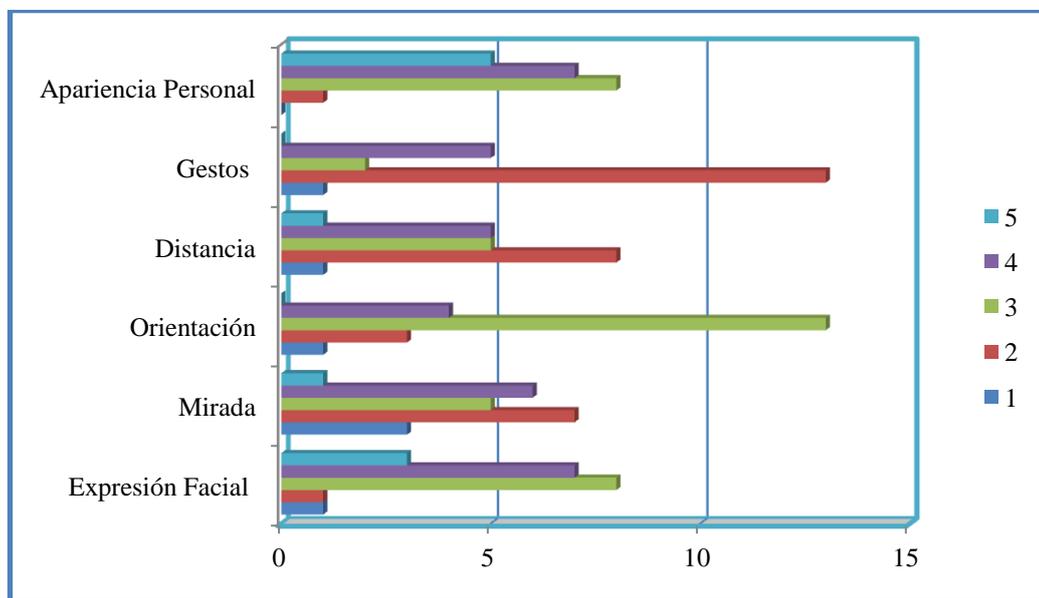


Gráfico 7. Resultados obtenidos del sistema de evaluación conductual de la habilidad social (Sechs) (Caballo, 1988).

En este gráfico se observa que las habilidades más deficitarias en cuanto a los componentes no verbales son los gestos y la distancia interpersonal.

Las personas mayores participantes en el programa tienen un cierto distanciamiento y esto conlleva a un contacto bastante desagradable.

Se puede observar un uso de comunicación no verbal menos explícito en estas personas mayores, porque con frecuencia asumen una distancia interpersonal con timidez y aislamiento; con lo que en ocasiones se puede interpretar como poco deseo de interactuar en grupo.

En cuanto a los gestos son escasos en estas personas y esto provoca una impresión negativa y otro componente a destacar es la orientación la cual la manifiestan normal no produciendo una impresión desagradable.

COMPONENTES PARALINGÜÍSTICOS

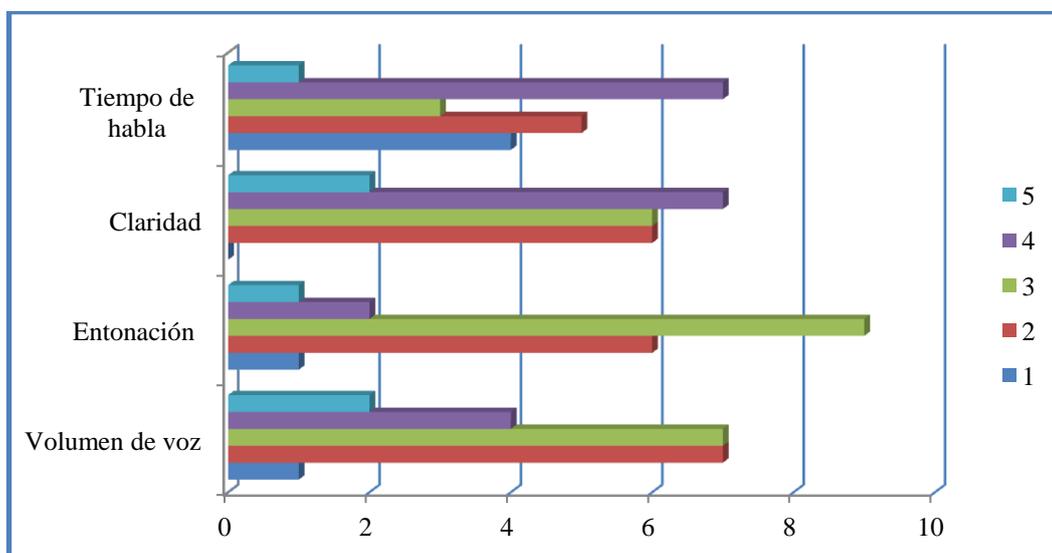


Gráfico 8. Resultados obtenidos del sistema de evaluación conductual de la habilidad social (Sechs) (Caballo, 1988).

En cuanto a los componentes paralingüísticos, el volumen de voz lo tienen demasiado alto, esto puede ser debido a que algunos de ellos tienen una discapacidad auditiva leve lo que conlleva a que hablan más alto de lo normal.

La entonación es normal aunque hay un cierto número de personas mayores que tienen una entonación poco expresiva.

En cuanto a la claridad tienen una pronunciación de palabras claras y agradables y el tiempo de habla también es el adecuado con una buena duración del habla.

COMPONENTES VERBALES

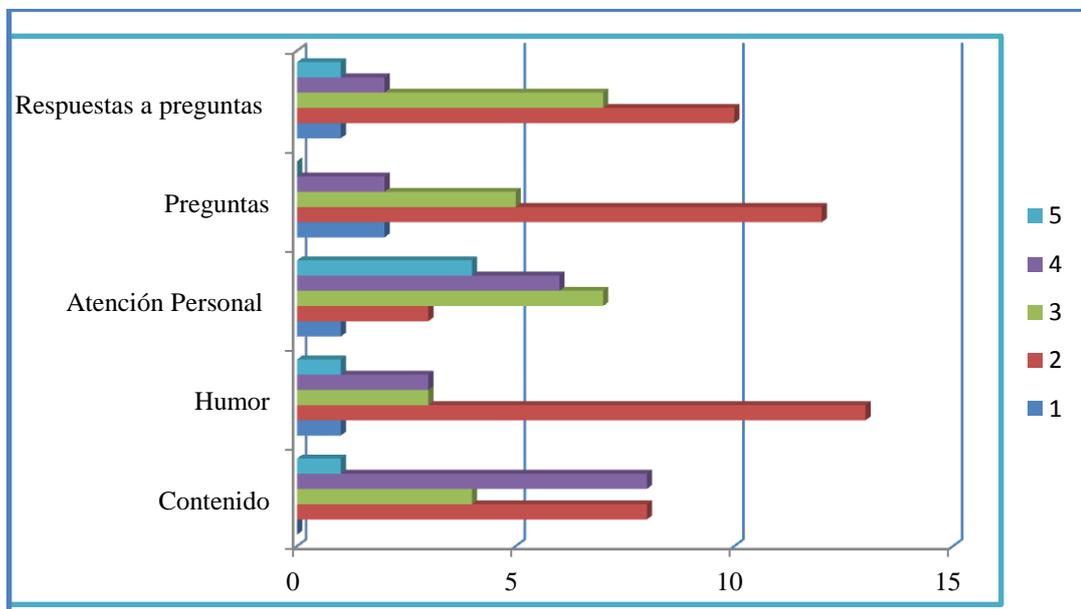


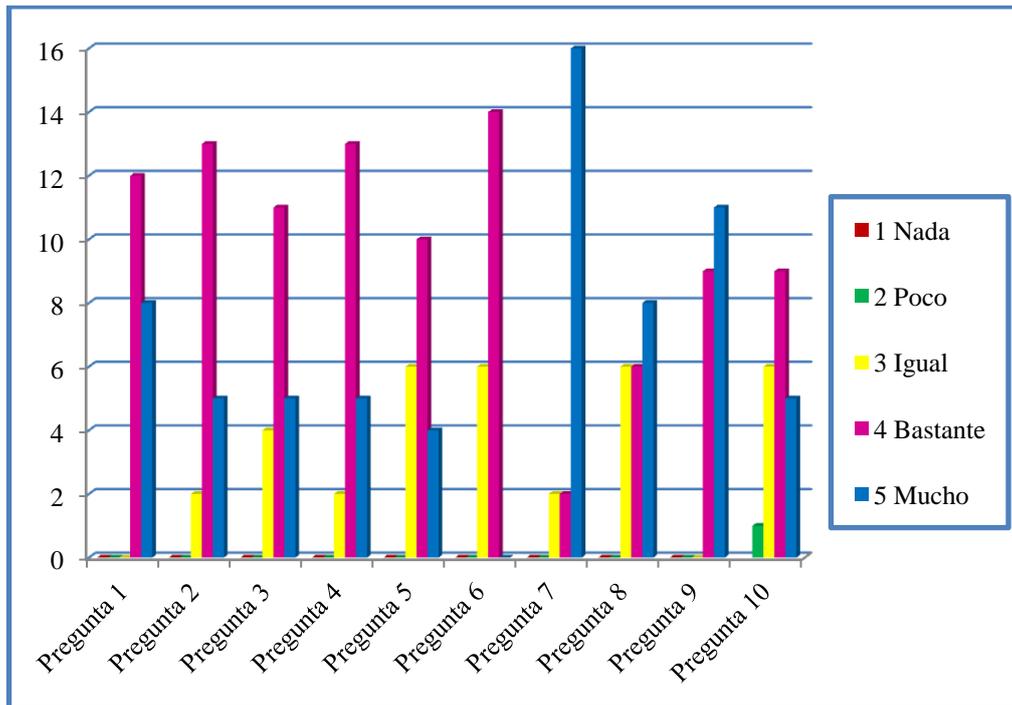
Gráfico 9. Resultados obtenidos del sistema de evaluación conductual de la habilidad social (Sechs) (Caballo, 1988).

Los componentes verbales más deficitarios que se aprecian en este gráfico son el poco humor que tienen estas personas mayores, esto puede ser debido al sufrimiento que han pasado durante toda su vida.

Otros componentes deficitarios son las preguntas y las respuestas a preguntas; en este aspecto hacen muy pocas preguntas a la hora de la realización de las diferentes actividades y suelen dar respuestas poco adecuadas o muy breves.

5.8.3 Escala de satisfacción personal

Esta escala de satisfacción personal sirve para conocer su opinión acerca del programa de habilidades sociales, si le ha parecido útil y eficaz para su vida diaria en la residencia. (Ver Anexo XIII).



Gráfica 10. Resultados obtenidos de la escala de satisfacción personal.

En esta escala de satisfacción personal se puede apreciar cómo les ha resultado enriquecedor y eficaz este programa de habilidades sociales.

Se observa que sus relaciones sociales han mejorado y que se han sentido cómodos y sobre todo les ha servido de gran entrenamiento, porque han sido actividades útiles y llevaderas. La mayoría de los participantes han comprendido y entendido las actividades aunque algunas las teníamos que explicar más de una vez.

Se aprecia que con este programa han aprendido cosas nuevas y que las diferentes actividades, opiniones y conclusiones que hemos sacado durante todo este tiempo pueden ayudarles y servirles para su día a día en la residencia.

6. CONCLUSIONES Y CONSIDERACIONES

FINALES

La vejez es la última etapa de nuestra vida. Está basada en el reconocimiento de que el paso del tiempo produce efectos en la persona, la cual entra en una etapa distinta a las vividas anteriormente, pero a la vez similar a otras como pueden ser la niñez o la adolescencia. La vejez constituye una etapa más de la experiencia humana y, por lo tanto, puede ser positivo tanto desarrollo individual y social.

Es importante insistir en la prevención y promoción de un envejecimiento satisfactorio para las personas mayores, y más en las personas mayores con un deterioro visual y auditivo.

Un buen entrenamiento en habilidades sociales ha de tener en cuenta los distintos elementos que las conforman; los componentes conductuales y los componentes cognitivos como fundamentales en la interacción con el ambiente, para posteriormente trabajar las diferentes dimensiones conductuales en función de las que cada educador considere más importantes y necesarias para los destinatarios del programa (Caballo, 2003).

Las personas mayores tienden a buscar actividades complementarias que sustituyan al trabajo que antes tenían. Las diferentes actividades propuestas han adquirido una relevancia especial; podemos destacar el hecho de que sean compartidas, de que conozcan a otras personas de su misma edad y, seguramente, en su misma situación, con las que pasan estos momentos de tranquilidad y ocio.

El entrenamiento en habilidades sociales es costoso, los logros se producen lentamente, especialmente cuando se trata de personas mayores con discapacidad visual y auditiva leve, pero es un proceso abierto a modificaciones marcadas por las necesidades de estas personas.

La valoración del programa de habilidades sociales para estas personas ha sido muy positiva; gracias a la intervención, se están logrando los objetivos propuestos a corto plazo, se está producido una mejoría de su autoestima y autoconcepto, se está propiciando el uso de la asertividad en su vida diaria y están adquiriendo ciertas estrategias y procedimientos necesarios para lograr una buena comunicación y mejorar sus relaciones interpersonales; están aprendiendo a escuchar, a iniciar, mantener y finalizar una conversación, a respetar a los demás y a pedir las cosas con más educación; aunque todos estos aspectos de las habilidades sociales pueden seguir trabajándose y entrenándose para seguir mejorando, como es el caso de la asertividad y la comunicación.

Los participantes del programa han estado motivados e interesados en todas las actividades del programa, algunos preguntaban lo que no entendían, en definitiva han mantenido en todo momento una actitud positiva; pero se puede producir que este aprendizaje no siempre conduce a las personas a conductas socialmente adecuadas, sino por el contrario, puede conllevar a situaciones problemáticas o dificultosas.

Hemos podido aprender a diseñar programas para el colectivo de personas mayores favoreciendo el envejecimiento activo y mejorando la calidad de vida. También hemos podido ampliar recursos sobre dónde buscar y recoger información y documentarnos gracias a la realización de este programa.

Un aspecto importante al llevar a cabo esta intervención, ha sido el apoyo y la ayuda que nos han proporcionado en la residencia “Casa Beneficencia”, sobre todo la educadora social y la terapeuta ocupacional con las que hemos estado colaborando en la realización de las prácticas. Las diferentes dificultades que apreciábamos, ellas nos ayudaban a superarlas y también su ayuda recibida en las diferentes actividades propuestas, ya que con su apoyo y el conocimiento más amplio que tienen de estas personas mayores nos han podido favorecer a la hora de realizar y de llevar a cabo el programa de las habilidades sociales.

Nuestros esfuerzos seguirán encaminados al desarrollo integral y la mejora de su autonomía y calidad de vida de estas personas mayores favoreciendo el envejecimiento activo.

Seguiremos adelante gracias a todos, sobre todo a los participantes que han intervenido en este programa que con su alegría y su motivación con la que han realizado las diferentes

actividades llegaremos a conseguir que el programa mejore de forma efectiva las habilidades sociales de las personas mayores.

En conclusión, es imprescindible que no sea un trabajo aislado, sino que forme parte del proyecto educativo común de toda la residencia, que esté incluido en las programaciones didácticas y que implique a todos los agentes educativos (fisioterapeutas, terapeutas, educadores, etc.) con el fin de lograr que la adquisición de estas habilidades se generalicen a todos los contextos en los que las personas mayores se desenvuelvan y puedan llegar a vivir y desarrollarse en sociedad.

7. BIBLIOGRAFÍA Y REFERENCIAS.

- Caballo, V.E. (1993). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Madrid: Siglo XXI.
- Causapié, P. Bolbontín, A. Porras, M. y Mateo, A. (2011). *Envejecimiento activo*. Libro blanco. Madrid: Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad Secretaría General de Política Social y Consumo Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO). (Caballo, 1993)
- IMSERSO (1993): Plan Gerontológico. Madrid. Instituto Nacional de Servicios Sociales.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Ed. Kairós.
- Verdugo, M.A (1997). *P.H.S. Programa de Habilidades Sociales*. Salamanca. Ediciones Amarú.
- Caballo, V. E. y Carroble, J. A. (1988). Comparación de la efectividad de diferentes programas de entrenamiento en habilidades sociales. *Revista Española de Terapia del Comportamiento*, 6, 93-114.
- Caballo, V.; Monjas, M.I; Del Prette, A.P. y Carrillo, G. (2006). La evaluación de las habilidades sociales en la vida adulta. *Manual para la evaluación clínica de los trastornos psicológicos: trastornos de la edad adulta e informes psicológicos*, 401-420.
- Díaz, P. y González, J.L. (2008). Envejecimiento y discapacidad visual: hacia el desarrollo de actuaciones participativas y personalizadas. *Integración. Revista sobre ceguera y deficiencia auditiva*, 55,6-96.

- Residencia Casa de la Beneficencia (2013-2014). *Información Casa beneficencia. “Residencia de personas mayores”*. Valladolid.

Recursos electrónicos:

- Recuperado el 25 de Marzo de 2014, de
<http://tallerescognitiva.com/talleres-estimulacion-cognitiva/>
- Recuperado el 10 de abril de 2014, de
<http://www.gitanos.org/publicaciones/guiapromocionmujeres/pdf/05.pdf>
- Recuperado el 8 de Mayo de 2014, de
<http://www.feyts.uva.es/sites/default/files/PFG%202013-14.pdf>

8. ANEXOS

Anexo I: Escala de Autoestima de Rosenberg.

Anexo II: Test de Asertividad.

Anexo III: Test de Emociones.

Anexo IV: Dinámica de Refranes.

Anexo V: Lenguaje.

Anexo VI: Orientación Temporal.

Anexo VII: Orientación Espacial.

Anexo VIII: Atención.

Anexo IX: Funciones Ejecutivas.

Anexo X: Fábula “El cargador de agua y sus vasijas”.

Anexo XI: Hoja de autorregistro

Anexo XII: Sistema de Evaluación Conductual de la Habilidad Social (Sechs)
(Caballo, 1988).

Anexo XIII: Escala de Satisfacción Personal.

ANEXO I: ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG

	Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo
1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.				
2. Creo que tengo un buen número de cualidades.				
3. En general, me inclino a pensar que soy un fracasado.				
4. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.				
5. Siento que no tengo muchos Motivos para sentirme orgulloso/a de mí.				
6. Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a.				
7. En general, estoy satisfecho conmigo mismo/a.				
8. Desearía valorarme más a mi mismo/a.				
9. A veces me siento verdaderamente inútil.				
10. A veces pienso que no soy bueno/a para nada.				

ANEXO II: TEST DE ASERTIVIDAD

	SI	NO
1. Me gusta hablar de las personas que no conozco.		
2. Manifiesto mis sentimientos y emociones siempre.		
3. Tengo miedo de hablar por si los demás me ven como un tonto/a.		
4. Si alguna persona se me cuele al entrar en el ascensor me quedo callado y no digo nada.		
5. Me cuesta mucho decir que “no”.		
6. Me da vergüenza hablar en público.		
7. Digo siempre lo que pienso aunque los demás no estén de acuerdo.		
8. Evito los problemas con otros compañeros.		
9. Si algún compañero me trata de manera agresiva, le llamo la atención.		
10. Si necesito algo, lo pido.		
11. Cuando me enfado, no se controlar mi furia.		
12. Digo las cosas claras ante una situación o problema que no me guste.		
13. Si un grupo de compañeros me critican por algo que he hecho mal les contesto de forma agresiva.		
14. Expreso mis opiniones con facilidad.		

ANEXO III: TEST DE EMOCIONES

	SI	NO
1. Soy una persona alegre.		
2. Siempre expreso mis emociones.		
3. Aunque esté triste, suelo ser optimista.		
4. Cuando estoy enfadado, lo pago con los que están a mi alrededor.		
5. Llora con facilidad ante situaciones tristes.		
6. Si un compañero está triste, intento animarlo y darle mi apoyo.		
7. Me preocupo por los demás.		
8. Cuando veo una película triste, no me conmueve.		
9. Soy una persona que se irrita con mucha facilidad.		
10. Cuando tengo un mal día, realizo las actividades con normalidad.		
11. Cuando estoy contento, se me nota en la cara.		
12. Cuando estoy con niños, me hacen sentir satisfecho.		

ANEXO IV: DINAMICA REFRANES

<p>QUIEN BIEN TE QUIERE ...</p>	<p>...TE HARÁ LLORAR.</p>
<p>A QUIEN DIOS NO LE DIO HIJOS ...</p>	<p>... EL DIABLO LE DIO SOBRINOS.</p>
<p>SE COGE MÁS RÁPIDO AL MENTIROSO ...</p>	<p>...QUE AL COJO.</p>
<p>NO SE HIZO LA MIEL ...</p>	<p>...PARA LA BOCA DEL ASNO.</p>

**A CABALLO
REGALADO ...**

**... NO LE
MIRE
EL DIENTE.**

**MÁS VALE
PÁJARO
EN MANO ...**

**... QUE
CIENTO
VOLANDO.**

**MUCHO
RUIDO ...**

**... Y POCAS
NUECES.**

HAZ BIEN ...

**... Y NO MIRE
A QUIEN.**

ANEXO V: LENGUAJE

NOMBRE

FECHA

¿Cómo se llama...?

Son de lana, impiden que tengas frío, se llevan en los pies.....

Son brillantes, están en el cielo, aparecen por la noche.....

Se llevan en la cara, son de cristal, ayudan a ver.....

Normalmente es larga y fina, es de cera, ilumina.....

Es líquida, de color blanco, a menudo se toma con el café.....

Es redonda, se usa para jugar al baloncesto o al fútbol.....

Es una herramienta dentada, se utiliza para cortar madera.....

A los conejos les gusta, es de color naranja, crece bajo la tierra.....

Vuela, hace nidos en los árboles, come gusanos.....

Es un pariente, es anciano, es el padre de nuestro padre.....

Cae del cielo, es blanca, con ella se hacen muñecos.....

En ella hay mucha arena, esta junto al mar, vamos a ella en verano.....

Es un tipo de cristal, las cosas se reflejan en él, nos miramos en él.....

Es de papel, tiene hojas, leemos en él.....

Va por el agua, funciona con remos.....

ANEXO VI: ORIENTACIÓN TEMPORAL

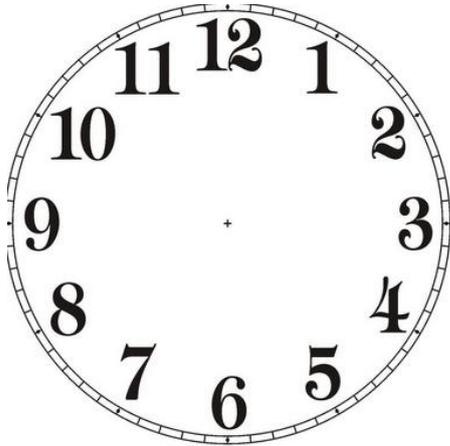
NOMBRE

FECHA

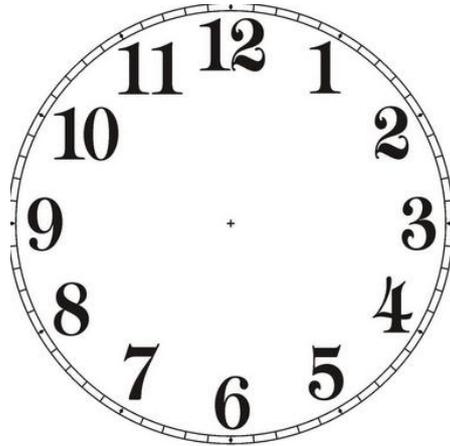
1. ¿Qué día de la semana es hoy?
2. ¿Qué día del mes estamos?
3. ¿En qué mes?
4. ¿En qué año?
5. ¿Cuál es la estación del año en la que nos encontramos?
6. ¿Qué hora es?
7. ¿En qué momento del día estamos?

EJERCICIO: Dibuja en los siguientes relojes las horas indicadas:

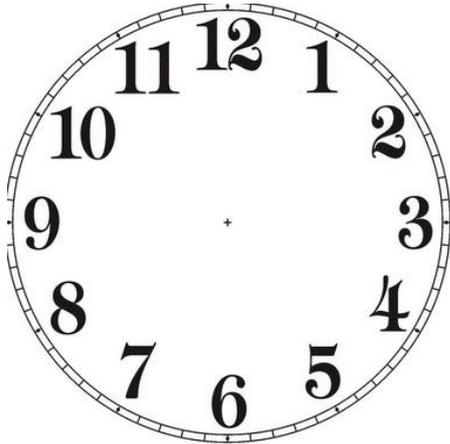
Hora de desayunar



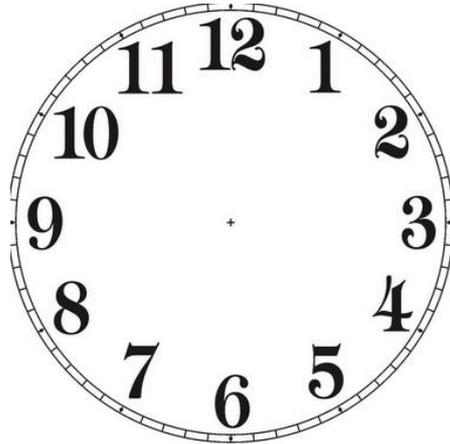
Hora de comer



Hora de merendar



Hora de cenar



ANEXO VII: ORIENTACIÓN ESPACIAL

NOMBRE

FECHA

1. ¿Dónde estamos?
2. ¿Cómo se llama el sitio donde nos encontramos?
3. ¿En qué calle estamos?
4. ¿En qué planta?
5. ¿En qué barrio?
6. ¿Cuál es la ciudad?
7. ¿Y la provincia?
8. ¿En qué nación?

ANEXO VIII: ATENCIÓN

1. Rodea con un círculo las imágenes que se repiten:



2. Rodea con un círculo todos los un

1

1768936548492021617282

9374641374658339324731

4864981336417382028316

3728212156842559217027

ANEXO IX: FUNCIONES EJECUTIVAS

1. Ordenar esta lista relacionada con ir a la compra:

Pagar la fruta

Salir de casa para ir a la frutería

Comprar la fruta

Salir de la frutería

2. Tachar con una cruz la palabra que sobra:

- Lavadora
- Televisor
- Frigorífico
- Sofá
- Microondas
- Lavavajillas

- Avispas
- Jirafas
- Cucarachas
- Moscas
- Abejas
- mariquitas

ANEXO X: FÁBULA “*EL CARGADOR DE AGUA Y SUS VASIJAS*”

Un cargador de agua de la India tenía dos grandes vasijas que colgaban a los extremos de un palo y que llevaba encima de los hombros.

Una de las vasijas tenía varias grietas, mientras que la otra era perfecta y conservaba toda el agua al final del largo camino a pie, desde el arroyo hasta la casa de su patrón, pero cuando llegaba, la vasija rota solo tenía la mitad del agua. Durante dos años completos esto fue así diariamente.

Desde luego, la vasija perfecta estaba muy orgullosa de sus logros, pues se sabía perfecta para los fines para los que fue creada. Pero la pobre vasija agrietada estaba muy avergonzada de su propia imperfección y se sentía miserable porque sólo podía hacer la mitad de todo lo que se suponía que era su obligación. Después de dos años,, la tinaja quebrada le habló al aguador diciéndole: “Estoy avergonzada y me quiero disculpar contigo porque debido a mis grietas sólo puedes entregar la mitad de mi carga y solo obtienes la mitad del valor que deberías recibir”.

El aguador apesadumbrado, le dijo compasivamente: “Cuando regresemos a la casa quiero que notes las bellísimas flores que crecen a lo largo del camino.” Así lo hizo la tinaja. Y en efecto, vio muchísimas flores hermosas a lo largo del trayecto, pero de todos modos se sintió apenada porque al final, sólo quedaba dentro de sí la mitad del agua que debía llevar.

El aguador le dijo entonces: “¿Te diste cuenta de que las flores sólo crecen en tu lado del camino? Siempre he sabido de tus grietas y quise sacar el lado positivo de ello. Sembré semillas de flores a todo lo largo del camino por donde vas y todos los días las has regado y por dos años yo he podido recoger estas flores para decorar el altar de mi madre. Si no fueras exactamente como eres, con todo y tus defectos, no hubiera sido posible crear esta belleza.

Aprendizaje: **Todos tenemos defectos, debilidades, y cualidades y debemos sacar provecho de todos ellos, nunca debemos sentirnos menos o más que otros, porque todos tenemos una meta que cumplir, un trabajo que hacer.**

Cada uno de nosotros tiene sus propias grietas. Superarlas implica un trabajo personal profundo y comprometido.

ANEXO XI: HOJA DE REGISTRO DE LA OBSERVACION DIRECTA.

Nombre:

Fecha:

Clases de conducta	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Iniciar y mantener conversaciones					
Defender sus propios derechos					
Prestar atención cuando hablan los compañeros					
Atención y concentración en las actividades					
Dar las gracias					
Hablar en público					
Disculpase					
Expresar algún tipo de emoción					
Evitar los problemas con los demás					
Ayudar a los demás					

ANEXO XII: SISTEMA DE EVALUACIÓN CONDUCTUAL DE LA HABILIDAD SOCIAL (SECHS) (CABALLO, 1988).

• COMPONENTES NO VERBALES

EXPRESIÓN FACIAL

1. Cara muy desagradable. Expresiones negativas muy frecuentes.
2. Cara desagradable. Algunas expresiones negativas.
3. Cara normal. Apenas si se observan expresiones negativas.
4. Cara agradable. Algunas expresiones positivas.
5. Cara muy agradable. Frecuentes expresiones positivas.

MIRADA

1. Mira muy poco. Impresión negativa. Mira continuamente. Muy desagradable.
2. Mira poco. Impresión algo negativa. Mira en exceso. Desagradable.
3. Frecuencia y patrón de mirada normales.
4. Frecuencia y patrón de mirada buenos. Agradable.
5. Frecuencia y patrón de mirada muy buenos. Muy agradable.

ORIENTACIÓN

1. Orientado completamente hacia otro lado. Impresión muy negativa.
2. Orientado parcialmente hacia otro lado. Impresión algo negativa.
3. Orientación normal. No produce una impresión desagradable.
4. Buena orientación. Impresión agradable.
5. Muy buena orientación. Impresión muy agradable.

DISTANCIA / CONTACTO FÍSICO

1. Distancia excesiva. Impresión de distanciamiento total. Distancia extremadamente próxima e íntima. Muy desagradable.
2. Distancia algo exagerada. Impresión de cierto distanciamiento. Distancia demasiado próxima para una interacción casual. Desagradable.
3. Distancia normal. Ni agradable ni desagradable.
4. Distancia oportuna. Impresión de acercamiento. Agradable.
5. Distancia excelente. Buena impresión de acercamiento. Muy agradable.

GESTOS

1. No hace ningún gesto, manos inmóviles. Impresión muy negativa.
2. Algunos gestos pero escasos. Impresión negativa.
3. Frecuencia y patrón de gestos normales.
4. Buena frecuencia y distribución de los gestos. Impresión positiva.
5. Muy buena frecuencia y distribución de los gestos. Impresión muy positiva.

APARIENCIA PERSONAL

1. Muy desaliñado. Apariencia muy desagradable y sin ningún atractivo.
2. Algo desaliñado. Apariencia algo desagradable y poco atractiva.
3. Apariencia normal.
4. Buena apariencia. Agradable y atractiva.
5. Muy buena apariencia. Muy agradable y atractiva.

• COMPONENTES PARALINGÜÍSTICOS

VOLUMEN DE LA VOZ

1. No se le oye. Volumen excesivamente bajo. Impresión muy negativa. Volumen extremadamente alto (casi llega al grito). Muy desagradable.
2. Se le oye ligeramente. Voz baja. Impresión algo negativa. Volumen demasiado alto. Desagradable.
3. Voz normal, pasable.
4. Volumen de voz bastante adecuado. Impresión positiva.
5. Volumen de voz muy adecuado. Impresión muy positiva.

ENTONACIÓN

1. Nada expresiva, monótona, aburrida. Muy desagradable.
2. Poco expresiva, ligeramente monótona. Desagradable.
3. Entonación normal, pasable.
4. Buena entonación, voz interesante, viva. Agradable.
5. Muy buena entonación, muy animada y expresiva. Muy agradable.

CLARIDAD

1. No pronuncia ninguna palabra o frase con claridad. Muy negativo. Articulación excesiva de las palabras. Muy desagradable.
2. Pronuncia con claridad sólo algunas palabras o frases. Negativo. Demasiada articulación de las palabras. Desagradable.
3. Claridad de pronunciación normal.
4. Pronuncia las palabras claramente. Agradable.
5. Pronuncia las palabras muy claramente. Muy agradable.

TIEMPO DE HABLA

1. Apenas habla. Grandes períodos de silencio. Impresión muy negativa. Habla continuamente, sin darle ninguna oportunidad a la otra persona. Muy desagradable.
2. Habla poco frecuentemente. Impresión negativa. Habla en exceso. Desagradable.
3. Tiempo de habla normal. Ni agradable ni desagradable.
4. Buena duración del habla. Agradable.
5. Muy buena duración del habla. Muy agradable.

• COMPONENTES VERBALES

CONTENIDO

1. Muy poco interesante, aburrido, muy poco variado. Impresión muy negativa.
2. Poco interesante, ligeramente aburrido, poco variado. Impresión algo negativa.
3. Contenido normal, cierta variación.
4. Contenido interesante, animado, variado. Agradable.
5. Contenido muy interesante, muy animado, variado. Muy agradable.

HUMOR

1. Contenido muy serio y sin humor. Impresión muy negativa
2. Contenido serio y con muy poco humor. Impresión negativa.
3. Contenido de humor normal.
4. Contenido de humor bueno. Agradable.
5. Contenido de humor muy bueno. Muy agradable.

ATENCIÓN PERSONAL

1. Nunca se interesa por la otra persona, ni le hace preguntas sobre ella. Impresión muy negativa.
2. Apenas se interesa por la otra persona, con pocas preguntas. Impresión negativa.
3. Interés normal por la otra persona.
4. Buen interés por la otra persona, con un número adecuado de preguntas sobre ella. Impresión positiva.
5. Muy buen interés por la otra persona, con un número muy adecuado de preguntas. Impresión muy positiva.

PREGUNTAS

1. Nunca hace preguntas. Impresión muy negativa. Hace preguntas continuamente. Muy desagradable.
2. Hace pocas preguntas. Impresión negativa. Hace preguntas en exceso. Desagradable.
3. Patrón de preguntas normal. Ni agradable ni desagradable.
4. Preguntas variadas y adecuadas. Agradable.
5. Preguntas variadas y muy adecuadas. Impresión muy agradable

RESPUESTAS A PREGUNTAS

1. Respuestas monosilábicas o muy poco adecuadas. Impresión muy desagradable.
2. Respuestas breves o poco adecuadas. Impresión negativa.
3. Respuestas normales. Impresión ni positiva ni negativa.
4. Respuestas adecuadas y de duración correcta. Impresión positiva.
5. Respuestas muy adecuadas y de duración correcta. Impresión muy positiva.

ANEXO XII: ESCALA DE SATISFACCIÓN PERSONAL

Esta escala de satisfacción personal sirve para conocer su opinión acerca del programa de habilidades sociales, si le ha parecido útil y eficaz para su vida diaria en la residencia.

Puntúe sus respuestas en función de los siguientes números:

- 1-Nada 4- Bastante
 2- Poco 5- Mucho
 3- Igual

	1	2	3	4	5
1. ¿cree que ha sido útil las actividades propuestas?					
¿Tras lo aprendido, le puede servir para tu día a día?					
3. ¿Le ha resultado fácil y llevadero el programa de actividades?					
4. ¿Ha aprendido cosas nuevas?					
5. ¿Han mejorado sus relaciones con otras personas?					
6. ¿Te sientes más seguro de sí mismo?					
7. ¿Está contento y satisfecho de haber participado?					
8. ¿Ha comprendido las palabras y actividades?					
9. ¿Cree que este programa de habilidades sociales ayuda a que usted se encuentre mejor?					
10. ¿Respetar los derechos de los demás?					